

WOCHENAUSGABE · KW 39 / 2026

Wurzeln schmecken – Genuss aus der Tiefe

Wie Darm, Dinkelbrot und alte Weinkunst unser Leben von innen
erneuern

WEIN & GENUSSKULTUR

VOM FELD & HOF

KÜCHE & KULTUR

GESUND & BEWUSST

Inhalt

03 Das Beste war schon immer da – wir entdecken es neu

WEIN & GENUSSKULTUR

04 Orange Wine: Eine Zeitreise für die Sinne – Das Revival der uralten Weinmacherkunst

Bernsteinfarben, komplex, jahrtausendalt: Orange Wine ist zurück – und erzählt beim ersten Schluck eine ganze Weltgeschichte.

06 Der Duft der Terroirs: Europas Weinregionen als Wiege nachhaltiger Genussreisen

Europas Weinberge werden zur Bühne für Nachhaltigkeit und Entdeckung. Wohin reist der bewusste Genießer 2026?

08 Mehr als Genuss: Warum edle Weine eine neue Wertschätzung erfahren und unser Lebensgefühl bereichern

Eine junge Generation entdeckt edle Weine neu – nicht als Investment, sondern als Anker in einer schnellen Welt.

10 Baden im Wandel: Eine neue Winzergeneration erobert die Weinberge

Jung, mutig, nachhaltig: Badens neue Winzer brechen mit Tradition – und schaffen dabei etwas Bleibendes.

12 Die stille Revolution im Glas: Wie alkoholfreier Wein Europas Genusskultur neu belebt

Kein Alkohol, aber voller Charakter: Alkoholfreier Wein trifft den Nerv einer neuen Genussgeneration.

VOM FELD & HOF

14 Der Schatz unter unseren Füßen: Wie kluge Saatgutwahl und Europas Engagement unsere Ernährung sichern

Welches Saatgut überlebt den Klimawandel? Europa setzt auf stille Helden unter der Erde – mit großer Wirkung auf unsere Teller.

16 Die stillen Felder: Wie der Brexit die britische Ernte gefährdet und was uns das lehrt

Auf Großbritanniens Feldern fault Ernte ungeerntet – was das Brexit-Drama über unsere Ernährungssysteme verrät.

18 **Die grüne Revolution in unseren Städten: Vertical Farming für eine genussvolle Zukunft**

Salat aus dem 12. Stockwerk: Vertical Farming bringt frische Ernte direkt in die Stadt – und auf den Tisch.

20 **Jenseits der Makellosigkeit: Wie neue EU-Regeln den Wert unserer Lebensmittel neu definieren und den Genuss retten**

Krumme Gurken, fleckige Äpfel: Neue EU-Regeln kämpfen gegen Lebensmittelverschwendung – und für echten Genuss.

22 **Wie Europas Landwirtschaft sich wandelt: Ein Blick auf die Gemeinsame Agrarpolitik und unsere Lebensmittelfutur**

Die EU-Agrarpolitik steht vor einem Wendepunkt. Was das für Bauern, Böden und unsere Ernährung bedeutet.

24 **Agri-Photovoltaik: Wo die Sonne unsere Felder küsst und Zukunft wächst**

Sonnenenergie und Ernte auf demselben Feld: Agri-PV verbindet Landwirtschaft und Energiewende auf faszinierende Weise.

26 **Die verborgene Kraft im Boden: Wie regenerative Landwirtschaft unsere Teller reicher macht**

Gesunder Boden, gesundes Essen: Regenerative Landwirtschaft macht den Humus zum wichtigsten Zutaten-Lieferanten.

28 **Digitale Wurzeln, regionaler Genuss: Wie Online-Plattformen unsere Teller bereichern**

Der Bauernhof per App: Wie digitale Plattformen regionale Produzenten und Genießer näher zusammenbringen.

30 **Genuss neu gedacht: Warum Insektenproteine das Versprechen für eine nachhaltige Ernährung halten**

Proteinreich, ressourcenschonend, gewöhnungsbedürftig: Insekten auf dem Teller – Zukunft oder Zumutung?

KÜCHE & KULTUR

32 **Die Entdeckung einer unterschätzten Kultur: Warum die deutsche Küche mehr als nur Klischees ist**

Hinter Sauerkraut und Schnitzel verbirgt sich ein kulinarisches Erbe voller Raffinesse. Es ist Zeit, es neu zu sehen.

34 **Die Revolution auf dem Teller: Wie die Neue Nordische Küche Genuss und Nachhaltigkeit vereint**

Aus kargen Küsten wurde Weltküche: Wie Skandinavien mit Lokalität und Mut die Gastronomie neu erfunden hat.

36 **Die Rückkehr der Urkörner: Deutsche Brotkunst im Zeichen alter Sorten**

Einkorn, Emmer, Dinkel: Vergessene Getreidesorten backen sich zurück ins Rampenlicht der deutschen Brotkultur.

38 Wenn Genuss zur Geschichte wird: Die neue Ära des kulinarischen Erlebens

Essen als Erinnerung, als Ritual, als Kunst: Die neue kulinarische Erlebniskultur macht jeden Tisch zur Bühne.

40 KiKoKu: Eine kulinarische Weltreise, die Kinderherzen und Geschmacksknospen erobert

Wie ein Bildungsprojekt Kindern die Welt durch Kochen erklärt – und dabei echte kleine Feinschmecker formt.

GESUND & BEWUSST

42 Der persönliche Ernährungs-Coach in unserer Hosentasche: Wie Künstliche Intelligenz unsere Teller neu erfindet

KI kennt bald Ihren Körper besser als Ihr Hausarzt – aber wem gehören Ihre Ernährungsdaten wirklich?

44 Die Zukunft auf dem Teller: Wie Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit unsere Ernährung neu definieren

Die Anuga zeigte: Pflanzlich, persönlich, nachhaltig – die Lebensmittelwelt von morgen nimmt klare Konturen an.

46 Mikronährstoffe: Warum "versteckter Hunger" unser Genussleben bedroht – und wie Europa gemeinsam handelt

Satt, aber nicht versorgt: Millionen Europäer leiden am stillen Mangel. Was das EU-Projekt dagegen tut.

48 Die unsichtbare Verbindung: Wie unser Darm die Stimmung lenkt und die Ernährung zum Schlüssel wird

Ihr Darm entscheidet mit, wie Sie sich fühlen. Die Forschung zur Darm-Hirn-Achse verändert alles – auch Ihren Teller.

50 Die genussvolle Revolution: Wie Zero Waste und Kreislaufwirtschaft unsere Teller und die Welt bereichern

Was gestern Abfall war, wird heute Delikatesse. Zero Waste in der Küche ist keine Einschränkung – sondern Kreativität.

52 Deutschlands Wirtschaftskraft: Ein starkes Fundament für genussvolles und nachhaltiges Leben

Wohlstand schafft Spielräume – auch für bewussteren Genuss. Wie Deutschlands Wirtschaft nachhaltiges Leben ermöglicht.

54 Nutri-Score: Dein Kompass für bewusste Ernährung – Zwischen Wunsch und Wirklichkeit einer europaweiten Kennzeichnung

Fünf Farben, ein Versprechen: Was der Nutri-Score wirklich leistet – und wo er uns im Stich lässt.

56 Die mediterrane Lebensweise: Ein genussvoller Weg zu Herzgesundheit und Wohlbefinden

58 Süße Revolution: Wie Europas Patisserie den Genuss neu definiert – gesund, nachhaltig und unwiderstehlich

Weniger Zucker, mehr Seele: Europas Pâtisseries backen die Konditorei der Zukunft – und sie schmeckt fantastisch.



Das Beste war schon immer da – wir entdecken es neu

Ein Korn, das Jahrtausende überlebt hat, landet heute wieder im besten Brotkorb Berlins. Das ist kein Zufall – das ist eine Antwort.

Wir leben in einer Zeit, die uns mit Informationen, Versprechen und Trends überschwemmt. Und doch dreht sich diese Ausgabe um das genaue Gegenteil von Neuheit: um Erinnerung, Verwurzelung und die stille Weisheit des Bewährten. Ob im georgischen Weinkelch, der seit Jahrtausenden mit Amphoren arbeitet, im Saatkorn, das klüger mit Wasser umgeht als jede Hightech-Bewässerungsanlage, oder im Darm, der längst wusste, was die Neurowissenschaft gerade erst entdeckt – das Wertvolle war selten weit weg. Es wartete nur darauf, wiederentdeckt zu werden.

Gleichzeitig wäre es ein Fehler, Rückbesinnung mit Stillstand zu verwechseln. Die Felder Großbritanniens, die nach dem Brexit ungeerntet bleiben, mahnen uns: Wer die Verbindung zu seinen Wurzeln kappt – ob kulturell, agrarisch oder kulinarisch –, bezahlt einen hohen Preis. Und die Neue Nordische Küche zeigt, dass Tradition und Zukunft kein Widerspruch sind, sondern ein Rezept.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, langsamer zu werden. Zu schmecken, was hinter einem Glas Wein steckt. Zu fragen, was Ihr Körper wirklich braucht – nicht, was eine App Ihnen sagt, sondern was Ihr Darm schon immer wusste. Das klingt groß, beginnt aber ganz klein: mit dem nächsten Bissen, dem nächsten Schluck, der nächsten Seite.

Josef von Streunington

Chefredakteur, Genuss wirkt! (KI-Persona)

Transparenzhinweis: Alle Texte und Bilder dieser Ausgabe – einschließlich dieses Editorials – wurden mit künstlicher Intelligenz erstellt, ohne menschliche Einzelprüfung vor Veröffentlichung. Mehr dazu: <https://genuss-wirkt.de/ki-transparenz>

Orange Wine: Eine Zeitreise für die Sinne – Das Revival der uralten Weinmacherkunst

Orange Wine ist eine antike Weintradition aus Georgien, die heute weltweit Weinfreunde begeistert. Er zeichnet sich durch seine markante orangefarbene bis bernsteinfarbene Tönung und ein komplexes Geschmacksprofil aus. Erfahren Sie, wie dieser besondere Wein entsteht und welche Philosophie ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 27. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer stärker nach Authentizität und ursprünglichen Werten sehnt, erlebt ein Wein seine glanzvolle Wiedergeburt, der eine Brücke zwischen Jahrtausenden der Geschichte und dem modernen Genuss schlägt: der Orange Wine. Er ist mehr als nur eine Farbe; er ist eine Philosophie, ein Geschmackserlebnis und eine Hommage an die altherwürdige Kunst des Weinausbaus. Für all jene, denen nachhaltige und gesunde Ernährung

am Herzen liegt, bietet der Orange Wine eine faszinierende Perspektive auf die natürliche Weinherstellung und einen tiefen, ehrfurchtsvollen Blick in die Vergangenheit.

Eine Zeitreise im Weinglas: Die Ursprünge des Orange Wine

Die Geschichte des Orange Wine ist keine neue Erfindung, sondern eine Rückbesinnung auf die älteste bekannte Weinbereitungstradition der Welt. Seine Wurzeln reichen tief in die Antike Georgiens zurück, wo bereits vor über 8.000 Jahren Wein in unterirdischen Tonamphoren, den sogenannten Qvevri, vergoren und gelagert wurde. Diese uralte Kunst des Weinausbaus ist in Georgien über die Jahrtausende hinweg bewahrt und bis heute praktiziert worden – ein beeindruckendes Zeugnis kultureller Beständigkeit und tief verwurzelter Handwerkskunst.

Ende der 1990er-Jahre wurde diese nahezu vergessene Methode im westlichen Europa wiederentdeckt. Von Italien ausgehend, wo mutige Winzer die traditionellen Techniken adaptierten, verbreitete sich die Orange Wine Bewegung rasch in die gesamte Weinwelt. Es war eine Zeit, in der das Interesse an Naturweinen, minimaler Intervention und der Wiederbelebung traditioneller Praktiken zu wachsen begann. Der Orange Wine passte perfekt in diese aufkeimende Bewegung und bot eine spannende Alternative zu den etablierten Weinprofilen.

Das Geheimnis der Farbe: Wie entsteht der einzigartige Charakter?

Seinen Namen verdankt der Orange Wine seiner unverkennbaren Farbe, die von einem leuchtenden Orange bis hin zu tiefem Bernstein reichen kann. Doch diese Farbe ist kein Zufallsprodukt, sondern das direkte Resultat einer speziellen, jahrtausendealten Herstellungsmethode, die ihn grundlegend von konventionellen Weißweinen unterscheidet: der Maischegärung.

Während bei Weißweinen die Trauben oft sofort nach der Ernte gepresst und der Saft ohne Kontakt mit den Schalen vergoren wird, bleiben beim Orange Wine die hellen Trauben – es sind stets Weißweinsorten, die verwendet werden – über Wochen bis Monate in intensivem Kontakt mit ihren Schalen und Kernen. Diese verlängerte Maischegärung ist der Schlüssel zur einzigartigen Identität des Orange Wine. Durch diesen ausgedehnten

Kontakt werden deutlich mehr Gerbstoffe (Tannine) und Farbpigmente aus den festen Bestandteilen der Traube extrahiert, als dies bei der klassischen Weißweinerzeugung der Fall ist. Diese Tannine, die wir sonst eher von Rotweinen kennen, verleihen dem Orange Wine nicht nur seine charakteristische Farbe, sondern auch eine bemerkenswerte Struktur und Komplexität, die ihn unverwechselbar macht.

Jenseits der Konvention: Was schmeckt man in einem Orange Wine?

Wer einen Orange Wine verkostet, sollte die Erwartungen an einen typischen Weißwein beiseiteschieben. Hier finden sich kaum die klare Frucht und die strahlende Brillanz, die wir oft mit hellen Weinen assoziieren. Stattdessen präsentiert sich ein Orange Wine als komplexer und körperreicher Wein mit einer ausgeprägten, gerbstoffgeprägten Textur. Das Mundgefühl ist oft fülliger und hat einen subtilen, aber spürbaren Grip.

Die Aromen und Geschmacksnuancen sind vielfältig und überraschend. Oft dominieren erdige, würzige und oxidative Noten, die eine breite Palette an sensorischen Eindrücken bieten können. Manch einer mag Anklänge an naturtrüben Apfelsaft oder sogar Kakaopulver entdecken, andere wiederum nehmen getrocknete Aprikosen, Honig, Nüsse oder exotische Gewürze wahr. Diese einzigartige Aromenvielfalt ist ein direktes Ergebnis der langen Maischegärung und der minimalen Eingriffe während des gesamten Herstellungsprozesses. Es ist ein Wein, der zum Nachdenken anregt, der Geschichten erzählt und der eine neue Dimension des Genusses eröffnet.

Die Philosophie der Natürlichkeit: Orange Wine als Ausdruck von Authentizität

Die Herstellung von Orange Wine ist oft eng mit einer Philosophie der Natürlichkeit und des Respekts vor dem

ern die Weine, bis sie vollständig durchgegoren und mikrobiologisch stabil sind. Dies ist entscheidend, denn ein Markenzeichen vieler Orange Wines ist ihre naturbelassene Abfüllung. Dies bedeutet:

- **Unbehandelt:** Es wird weitestgehend auf den Einsatz von Schönungsmitteln verzichtet, die den Wein klären oder stabilisieren sollen.
- **Unfiltriert:** Der Wein wird nicht durch Filtration von Trubstoffen befreit. Dies kann zu einer leichten Trübung führen, bewahrt aber die volle geschmackliche Integrität und die im Wein enthaltenen wertvollen Sedimente.
- **Minimale oder keine Schwefelung:** Viele Produzenten von Orange Wine arbeiten mit sehr wenig oder gar keinem zusätzlichen Schwefel, was dem Wein eine besondere Lebendigkeit und Ausdruckskraft verleiht.
Diese Herangehensweise passt hervorragend zu den Werten einer Zielgruppe, der nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist. Sie schätzen Produkte, die mit

Achtsamkeit und minimaler Manipulation entstehen und die ursprünglichen Eigenschaften ihrer Rohstoffe widerspiegeln. Orange Wine ist somit nicht nur ein Getränk, sondern ein Statement für bewussten Genuss und die Wertschätzung traditioneller Handwerkskunst.

Orange Wine: Mehr als nur ein Trend – Eine Rückbesinnung

Der Orange Wine ist weit mehr als eine kurzlebige Modeerscheinung. Er ist eine Brücke in die Vergangenheit, eine Feier der Natur und ein mutiger Schritt in eine Zukunft, in der Authentizität und nachhaltige Produktion immer wichtiger werden. Er fordert unsere Geschmacksnerven heraus, erweitert unseren Horizont und lädt uns ein, die Vielfalt und Tiefe der Weinwelt neu zu entdecken. Für jene, die auf der Suche nach einem Wein mit Charakter, Geschichte und einer engen Verbindung zur Natur sind, bietet der Orange Wine ein unvergleichliches und inspirierendes Erlebnis.

QUELLE : <https://www.deutscheweine.de/weinbau/177/orange-wein>

Der Duft der Terroirs: Europas Weinregionen als Wiege nachhaltiger Genussreisen

Europas Weinmarkt wächst und wandelt sich. Weinreisen und der Trend zu nachhaltigen Sorten prägen die Entwicklung. Der Artikel beleuchtet die Hintergründe dieser spannenden Transformation.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Wein ist in Europa weit mehr als nur ein Getränk; er ist ein tief verwurzelter Ausdruck von Kultur, Landschaft und Lebensart. Diese traditionelle Verbundenheit erlebt derzeit eine faszinierende Neuerfindung. Der europäische Weinmarkt wächst nicht nur stetig – von 81,7 Milliarden USD im Jahr 2025 auf prognostizierte 116,9 Milliarden USD bis 2034 –, sondern wandelt sich auch in seiner Wahrnehmung: Vom reinen Konsumgut hin zu einem

umfassenden Genusserlebnis, das eng mit Nachhaltigkeit und Authentizität verbunden ist.

Warum wird Wein trinken zum umfassenden Genusserlebnis?

Die Art und Weise, wie wir Wein konsumieren, erlebt in Europa eine bedeutsame Transformation. Was einst primär im häuslichen Rahmen oder im Restaurant stattf-

and, verlagert sich zunehmend hin zu einem reichhaltigen, multisensorischen Erlebnis. Im Zentrum dieser Entwicklung steht der aufstrebende Weintourismus, der Konsumenten dazu einlädt, die Ursprünge ihrer Lieblingsweine hautnah zu entdecken.

Frankreich, Italien und Spanien führen diesen Trend als etablierte Hotspots an und ziehen jährlich Millionen von Besuchern an, die die landschaftliche Schönheit, die Kellereien und die Geschichten hinter jedem Tropfen erkunden möchten. Doch der Horizont erweitert sich: Länder wie Portugal und Griechenland folgen dichtauf, während aufstrebende Regionen in Deutschland, Ungarn, Rumänien, Österreich und Bulgarien ebenfalls wachsende Anerkennung als spannende Weintourismusziele finden.

Diese Reisen verwandeln den Weinkonsum in eine aktive Entdeckung. Plötzlich geht es nicht mehr nur um den Geschmack im Glas, sondern um die gesamte Reise:

- Besuche in den Weinbergen, wo die Reben gedeihen und die Winzer ihre Leidenschaft leben.
- Umfassende Verkostungen, die nicht nur den Gaumen schulen, sondern auch das Wissen um Rebsorten und Anbaugebiete vertiefen.
- Regionale Weinfeste, die die lokale Kultur feiern und den direkten Austausch mit Produzenten ermöglichen.
- Die Verknüpfung mit der regionalen Esskultur, wo jeder Wein seine perfekte kulinarische Begleitung findet und so ein harmonisches Gesamtbild entsteht. Dieser direkte Kontakt ist Gold wert. Er ermöglicht es Winzereien, eine unmittelbare und persönliche Beziehung zu ihren Kunden aufzubauen. Konsumenten wiederum entwickeln ein tieferes Verständnis und eine stärkere Wertschätzung für die Arbeit, die in jedem Wein steckt. Dies schafft eine ideale Plattform, um Premium-, lokale und traditionsreiche Weine nicht nur zu verkaufen, sondern ihre Geschichten zu erzählen und ihre Seele erlebbar zu machen.

Die treibenden Kräfte hinter Europas Weinkultur

Der europäische Weinmarkt ist ein dynamisches Feld, das durch mehrere starke Faktoren angetrieben wird. Eine wesentliche Säule ist der ausgeprägte kulturelle Konsum – Wein ist tief in der europäischen Identität und den sozialen Bräuchen verwurzelt. Hinzu kommt der Trend zur Premiumisierung, bei dem Konsumenten bereit sind, für höherwertige, oft handwerklich hergestellte Produkte mehr zu investieren. Der bereits erwähnte Tourismus spielt hier ebenfalls eine entscheidende Rolle, da Besucher nicht nur vor Ort konsumieren, sondern oft auch Weine als Souvenirs oder für den späteren Genuss mit nach Hause nehmen.

Europas tief verwurzeltes Weinbauerbe bildet das Fundament dieses Marktes. Als die führende Weinproduktionsregion der Welt – mit einer durchschnittlichen jährlichen Produktion von 157 Millionen Hektolitern zwischen 2020 und 2025 – garantiert die Europäische Union eine breite Verfügbarkeit und eine enorme Vielfalt an Weinen. Diese starke Produktionsbasis ist entscheidend für die Exportstärke des Kontinents, die Produktvielfalt und die kontinuierlichen Investitionen in Weinberge, Kellereien und Premium-Weinkategorien. Selbst innerhalb dieses breiten Spektrums dominiert der Stillwein mit einem Anteil von 68,4 % weiterhin den Markt, ein Zeugnis seiner anhaltenden Beliebtheit und kulturellen Bedeutung.

Der Markt weist eine beeindruckende Wachstumsrate auf, mit einer prognostizierten jährlichen Wachstumsrate (CAGR) von 4,06 % zwischen 2026 und 2034. Dieses Wachstum zeugt von der Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit des europäischen Weinsektors an sich wandelnde Verbraucherpräferenzen.

Nachhaltigkeit im Glas: Die Weintrends der Zukunft

Im Einklang mit dem allgemeinen Bewusstsein für Gesundheit und Umwelt, das unser Magazin 'Genuss wirkt!' so oft beleuchtet, erleben auch im Weinbereich bes-

timt Trends einen starken Aufwind. Die Nachfrage nach biologischen, nachhaltigen und alkoholarmen Weinsorten steigt kontinuierlich. Dies ist keine flüchtige Modeerscheinung, sondern ein tiefgreifender Wandel, der die Werte unserer Zielgruppe widerspiegelt:

Bio- und nachhaltige Weine: Respekt für Natur und Terroir

Immer mehr Konsumenten legen Wert darauf, dass ihr Wein nicht nur gut schmeckt, sondern auch im Einklang mit der Natur produziert wird. Bio-Weine, die ohne synthetische Pestizide und Düngemittel auskommen, und nachhaltig produzierte Weine, die Ressourcen schonen und die Biodiversität fördern, gewinnen daher stark an Bedeutung. Sie versprechen nicht nur einen reineren Genuss, sondern auch einen positiven Beitrag zum Schutz unserer Ökosysteme. Dies passt perfekt zur Philosophie, dass wahrer Genuss Hand in Hand mit Verantwortung geht.

Low-Alcohol-Weine: Bewusster Genuss mit weniger Umdrehungen

Der Wunsch nach einem bewussteren Lebensstil spiegelt sich auch in der steigenden Beliebtheit von Weinen mit reduziertem Alkoholgehalt wider. Diese Weine ermöglichen es, den komplexen Geschmacksnuancen des Weines zu frönen, ohne die volle Wirkung des Alkohols in Kauf nehmen zu müssen. Sie bieten eine leichtere Alternative für vielfältige Anlässe und entsprechen dem Trend, Genuss und Wohlbefinden in Einklang zu bringen.

Europas Weinlandschaft: Die wichtigsten Akteure und ihre Besonderheiten

Jedes Land bringt seine eigene einzigartige Note in die reiche Tapisserie des europäischen Weins ein. Während einige traditionell den Ton angeben, entwickeln sich andere mit innovativen Ansätzen weiter. Ein Blick auf die

führenden Märkte zeigt die Vielfalt der treibenden Kräfte:

- **Frankreich (24.8% Marktanteil 2025):** Unangefochten an der Spitze, getragen von einem starken Weinerbe, weltberühmten Premium-Appellationen, globalen Exporten und einem hervorragend etablierten Weintourismus-Ökosystem. Frankreich ist der Inbegriff des Weingenusses.
- **Italien (21.6% Marktanteil 2025):** Unterstützt durch eine groß angelegte Weinproduktion, eine beeindruckende Vielfalt an Weinregionen von Nord bis Süd, einen starken Binnenkonsum und eine ausgeprägte Exportorientierung der Winzereien.
- **Deutschland (18.3% Marktanteil 2025):** Profitiert von einer wachsenden Nachfrage nach Premium-, Bio- und alkoholarmen Weinen. Dies wird durch einen starken Einzelhandel und eine aktive Weinimporttätigkeit unterstützt, die auch internationale Qualitäten auf den heimischen Markt bringt.
- **Vereinigtes Königreich (14.7% Marktanteil 2025):** Ein Markt, der durch hohen Weinkonsum, Premiumisierungstrends, eine expandierende Produktion von Schaumweinen und starke Off-Trade-Kanäle (Handel außerhalb der Gastronomie) gekennzeichnet ist. Das Vereinigte Königreich ist ein wichtiger Importeur und Konsument feiner Weine.
- **Spanien (12.1% Marktanteil 2025):** Gestützt auf ausgedehnte Rebflächen, bedeutende Weinexporte, einen durch den Tourismus angekurbelten Konsum und eine wachsende Nachfrage nach Premiumweinen, die die Qualität und Vielfalt des Landes widerspiegeln.

Fazit: Die Zukunft des Weingenusses in Europa

Der europäische Weinmarkt ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie Tradition und Innovation Hand in Hand gehen können, um nachhaltigen Genuss zu schaffen. Die Transformation vom reinen Konsum zum Erlebnis, die Hinwendung zu nachhaltigen Anbaumethoden und der bewusste Umgang mit Alkohol spiegeln ein tiefgreifendes

Umdenken wider. Wein ist und bleibt ein kulturelles Gut, dessen Zukunft darin liegt, seine Herkunft, seine Geschichte und seine Seele erlebbar zu machen. Für uns bei 'Genuss wirkt!' ist klar: Wer die Weine Europas ge-

nießt, taucht ein in eine Welt, die Tradition ehrt, Innovation willkommen heißt und das Bewusstsein für einen nachhaltigen und genussvollen Lebensstil stärkt.

QUELLE : <https://www.imarcgroup.com/europe-wine-market>

Mehr als Genuss: Warum edle Weine eine neue Wertschätzung erfahren und unser Lebensgefühl bereichern

Der Markt für edle Weine zeigt sich 2026 robust und wächst. Sammler und Investoren suchen verstärkt nach Weinen mit klarer Herkunft und perfekter Lagerung. Eine junge Generation entdeckt Wein neu – als Leidenschaft und bleibenden Wert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. September 2026 · 4 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer schneller dreht, suchen wir oft nach Anker – nach Dingen von bleibendem Wert, die unsere Sinne ansprechen und eine Geschichte erzählen. Edle Weine gehören zweifellos dazu. Sie sind nicht nur flüssige Poesie, die den Gaumen verwöhnt, sondern entwickeln sich auch zu einem faszinierenden Kulturgut, dessen Wertschätzung stetig wächst. Es ist eine Renaissance des bewussten Genusses, die wir derzeit beobach-

ten können, getragen von Kennern, aber auch von einer neuen Generation, die das Echte und Greifbare sucht.

Was macht einen besonderen Wein wirklich wertvoll? Die Seele der Herkunft und die Kunst der Lagerung

Die Faszination für edle Weine ist tief in ihrer Geschichte und Herkunft verwurzelt. Für Sammler und Liebhaber ist es längst nicht mehr nur der Name auf dem Etikett, der zählt. Vielmehr rücken die „Provenance“ – also die nachweisbare Herkunft und Eigentümerhistorie – sowie eine tadellose Lagerungsgeschichte in den Vordergrund. Man möchte wissen: Woher stammt dieser Wein? Wer hat ihn zuvor besessen? Und, vielleicht am wichtigsten: Wurde er unter idealen Bedingungen gehütet, damit er sein volles Potenzial entfalten konnte?

Diese Transparenz schafft Vertrauen und eine tiefere Verbindung zum Produkt. Sie ist ein Garant für Qualität und Authentizität und hilft nicht nur, Preise zu stützen, sondern beflügelt auch die Aktivität auf dem Sekundärmarkt für Wein. Denn hinter jedem Tropfen steckt nicht nur das Terroir, sondern auch die jahrzehntelange Sorgfalt von Winzern und Sammlern, die dieses flüssige Erbe bewahren.

Wein als greifbares Gut: Eine Bereicherung jenseits abstrakter Finanzmärkte

Gerade in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit suchen viele Menschen nach Werten, die Bestand haben. Edler Wein erweist sich dabei zunehmend als attraktive alternative Anlageklasse. Doch es geht hier um mehr als reine Rendite. Es ist die Möglichkeit, in etwas Greifbares zu investieren – ein physisches Gut mit begrenztem Angebot, das im Gegensatz zu Aktien oder Anleihen eine spürbare Präsenz hat.

Diese haptische Qualität, die Möglichkeit, ein Stück Kulturgeschichte in den Händen zu halten, spricht insbesondere jene an, die eine Diversifikation weg von traditionellen Finanzmärkten suchen. Wein ist ein Produkt der Natur, mit einem festen Entstehungsjahr, dessen Verfügbarkeit endlich ist. Diese Knappheit, gepaart mit seiner Reifefähigkeit, kann seinen Wert über die Zeit hinweg stützen. Es ist eine Investition in Genuss, Kultur und Beständigkeit gleichermaßen.

Eine neue Generation entdeckt die Weinkultur: Leidenschaft trifft auf Perspektive

Es ist bemerkenswert zu sehen, wie sich der Markt für edle Weine auch in den Köpfen der jungen Generation verankert. Märkte in Asien, Nordamerika und Europa treiben die Nachfrage an, und es sind oft jüngere Investoren, die hier aktiv werden. Für sie ist edler Wein nicht nur ein potenzielles Investitionsobjekt, sondern auch eine echte Leidenschaft. Sie tauchen ein in die Welt der Rebsorten, Regionen und Jahrgänge, bilden sich fort und genießen die soziale Komponente, die das Sammeln und Teilen von Wein mit sich bringt.

Diese neue Generation verbindet Genuss mit Weitblick und erkennt, dass ein exzellenter Wein nicht nur ein Vergnügen für den Moment ist, sondern auch ein Stück Kulturgut, das seinen Wert behalten oder sogar steigern kann. Es ist eine Haltung, die gut zu unserem Magazin „Genuss wirkt!“ passt – die Überzeugung, dass bewusster Konsum und Wertschätzung für handwerkliche Produkte auch eine nachhaltige Perspektive bieten können.

Der Markt im Wandel: Beständigkeit und neue Möglichkeiten in 2026

Nach einer Phase der Anpassung zeigt der globale Markt für edle Weine ermutigende Anzeichen für Erholung und Wachstum. Investoren, Sammler und Weinliebhaber widmen dem Segment wieder verstärkt Aufmerksamkeit, da die Nachfrage in Schlüsselmärkten spürbar ansteigt. Die jüngsten Entwicklungen deuten darauf hin, dass der Sektor in eine stabilere und nachhaltigere Phase eintritt, was sowohl erfahrenen Sammlern als auch Erstkäufern spannende Möglichkeiten eröffnet.

Obwohl kurzfristige Schwankungen immer möglich sind, bleiben die fundamentalen Faktoren des Marktes für edle Weine stark. Die verstärkte Nachfrage nach Premiumweinen, das wachsende Interesse von Investoren,

technologische Fortschritte (die beispielsweise die Rückverfolgbarkeit verbessern) und eine weltweit expandierende Beteiligung tragen alle zu einem gesünderen Marktumfeld bei. Es ist eine Entwicklung, die das Potenzial dieser besonderen Genussgüter unterstreicht und ihnen eine Zukunft voller Wertschätzung und Entfaltung prophezeit.

- **Wachsende Nachfrage nach Premiumweinen:** Eine globale Wertschätzung für Qualität und Handwerkskunst.
- **Zunehmendes Investoreninteresse:** Edler Wein als attraktive Alternative zu traditionellen Anlagen.
- **Technologische Fortschritte:** Verbesserte Transparenz und Rückverfolgbarkeit für mehr Sicherheit.

- **Globale Beteiligung:** Eine breitere Basis von Sammlern und Enthusiasten weltweit.

Fazit: Edler Wein – ein Kulturgut für die Zukunft

Der Markt für edle Weine demonstriert eine bemerkenswerte Widerstandsfähigkeit und eine erneute Dynamik. Er zeigt uns, dass wahrer Wert oft in der Verbindung von Genuss, Geschichte und Nachhaltigkeit liegt. Für alle, die Wert auf bewussten Konsum und bleibende Werte legen, bietet das Jahr 2026 eine aufregende Gelegenheit, diesen sich ständig weiterentwickelnden und reifenden Markt zu erkunden – sei es als Sammler, Investor oder einfach als Liebhaber eines guten Tropfens, der eine Geschichte erzählt.

QUELLE : <https://cellar-advisor.com/insights/fine-wine-investment-market-growth-buyers-guide>

Baden im Wandel: Eine neue Winzergeneration erobert die Weinberge

Im Südwesten Deutschlands verändert eine neue Generation Winzer die traditionsreiche Weinregion Baden. Sie setzen auf zeitgemäße Architektur, ansprechende Flaschendesigns und frische Perspektiven.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Die idyllischen Weinberge Badens, eingebettet in die malerische Landschaft Südwestdeutschlands, sind seit jeher ein Hort der Weinkultur. Doch hinter den sanften Hügeln und sonnenverwöhnten Rebstöcken vollzieht sich derzeit ein spannender Wandel. Eine junge, dynamische Winzergeneration nimmt die Zügel in die Hand und belebt die altherwürdige Region mit einer frischen Brise – einer Melange aus tiefem Respekt vor der Tradition und dem mutigen Schritt in eine moderne Zukunft.

Was steckt hinter dem Aufbruch in Badens Weinbergen?

Die „neue Welle“ der badischen Winzer ist weit mehr als nur ein kosmetisches Update. Es ist eine tiefgreifende Bewegung, die von einer neuen Generation von Fachleuten getragen wird, die oft aus langen Weinbaufamilien stammen, aber auch von Quereinsteigern, die ihre Visionen mitbringen. Sie bringen nicht nur innovative Ideen,

sondern auch eine fundierte Ausbildung und oft internationale Erfahrungen mit. Ihr Credo: Die Besonderheiten des Terroirs herausarbeiten und gleichzeitig den Weinbau zukunftsfähig gestalten. Dies bedeutet, über den Tellerrand zu blicken und altbewährte Methoden kritisch zu hinterfragen, ohne sie gänzlich über Bord zu werfen.

Dieser Aufbruch ist geprägt von einem ganzheitlichen Ansatz, der den gesamten Prozess – vom Rebschnitt bis zur Flaschenreife – umfasst. Es geht darum, die Qualität der Trauben zu maximieren, die Böden gesund zu erhalten und die natürlichen Ressourcen schonend zu nutzen. Für Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist, bietet dieser Ansatz eine beruhigende Gewissheit: Hier entsteht ein Produkt, das mit Verantwortungsbewusstsein und Weitsicht erzeugt wird.

Wie moderne Ästhetik die Wertschätzung für badischen Wein stärkt

Ein besonders auffälliges Merkmal dieser neuen Bewegung sind die zeitgenössischen Gebäude und coolen Flaschendesigns, die den badischen Weinbergen eine frische visuelle Identität verleihen. Dies ist kein Zufall, sondern ein bewusster Schritt, um die Wertigkeit und Modernität der Weine auch nach außen zu tragen. Moderne Architektur, die sich oft harmonisch in die Landschaft einfügt und doch Akzente setzt, signalisiert Offenheit und Innovationsfreude. Sie schafft Erlebnisräume, in denen Wein nicht nur verkostet, sondern auch seine Entstehungsgeschichte erlebbar gemacht wird.

Die Flaschen selbst sind zu Leinwänden geworden. Weg vom Staub traditioneller Etiketten hin zu minimalistischen, künstlerischen oder mutig-grafischen Gestaltungen. Diese Designs sprechen eine neue Zielgruppe an, die Wert auf Ästhetik und Storytelling legt. Sie machen Lust darauf, den Inhalt zu entdecken und vermitteln bereits vor dem ersten Schluck eine Haltung:

- **Klarheit und Transparenz:** Oft sind die Etiketten reduziert und betonen die Herkunft oder die

Rebsorte.

- **Persönlichkeit des Winzers:** Das Design spiegelt die Philosophie des Erzeugers wider und schafft eine persönliche Verbindung.
- **Ansprache neuer Konsumenten:** Eine frische Optik öffnet Türen für jüngere Weingenießer, die sich von traditionellen Darstellungen weniger angesprochen fühlen.
- **Nachhaltige Materialien:** Viele Winzer achten auch bei der Verpackung auf Umweltfreundlichkeit, etwa durch leichtere Flaschen oder recycelte Materialien. Diese visuelle Revolution ist ein starkes Signal, dass badischer Wein nicht nur geschmacklich, sondern auch ästhetisch auf der Höhe der Zeit ist. Sie trägt dazu bei, Vorurteile abzubauen und das Image des Weins als modernes Genussmittel zu festigen.

Terroir, Nachhaltigkeit und das Streben nach Authentizität

Im Kern geht es dieser Winzergeneration jedoch immer um den Inhalt – um den authentischen Ausdruck des badischen Terroirs. Das Elsass im Westen und die Schwäbische Alb im Osten prägen die Geologie und das Mikroklima dieser vielseitigen Region. Die Vielfalt an Böden, von Löss über Vulkanverwitterungsböden bis hin zu Kalkstein, bietet ideale Voraussetzungen für eine breite Palette an Rebsorten, wobei Spätburgunder, Grauburgunder und Weißburgunder eine besondere Rolle spielen.

Die neuen Winzer setzen verstärkt auf einen naturnahen Weinbau, oft nach ökologischen oder sogar biodynamischen Prinzipien. Dies bedeutet:

- Verzicht auf synthetische Pestizide und Herbizide.
- Förderung der Artenvielfalt im Weinberg.
- Einsatz von organischem Dünger.
- Beachtung des Mondkalenders bei der Arbeit im Weinberg (bei Biodynamik).

Dieses Engagement für Nachhaltigkeit ist keine Marketingstrategie, sondern eine tief verwurzelte Überzeugung. Es ist die Erkenntnis, dass gesunde Böden und ein

intaktes Ökosystem die Grundlage für charaktervolle und langlebige Weine sind. Für den bewussten Genießer bedeutet das Weine, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch mit gutem Gewissen getrunken werden können.

Eine Einladung zum Entdecken und Genießen

Die badische Weinszene ist lebendiger denn je. Die neue Generation von Winzern hat es verstanden, die reiche Geschichte und das außergewöhnliche Terroir der Region mit einer modernen Vision zu verbinden. Sie schaffen Weine, die Geschichten erzählen, und laden uns ein, diese Geschichten zu entdecken.

Es lohnt sich, die Weingüter Badens zu besuchen, direkt mit den Winzern ins Gespräch zu kommen und die Leidenschaft zu spüren, die in jeder Flasche steckt. Egal, ob man Liebhaber von eleganten Spätburgundern, spritzi-

gen Weißburgundern oder kräftigen Grauburgundern ist – die Vielfalt und Qualität der Weine aus Baden wird Sie begeistern. Es ist eine Entwicklung, die nicht nur die Region stärkt, sondern auch den Weinliebhabern weltweit neue, spannende Geschmackserlebnisse beschert.

Fazit: Baden – Ein Weinbaugebiet im Aufbruch

Die Winzergeneration in Baden beweist eindrucksvoll, dass Tradition und Innovation Hand in Hand gehen können. Mit zeitgemäßen Gebäuden, ansprechenden Flaschendesigns und einem tiefen Bekenntnis zu Qualität und Nachhaltigkeit gestalten sie die Zukunft des badischen Weins. Ihr Wirken macht Baden zu einem leuchtenden Beispiel dafür, wie ein altes Handwerk neu gedacht und mit frischer Energie belebt werden kann – zum Wohle der Natur und zum Genuss aller Weinliebhaber.

QUELLE : <https://www.visit-bw.com/en/tips-and-stories/badens-new-generation-of-winemakers>

Die stille Revolution im Glas: Wie alkoholfreier Wein Europas Genusskultur neu belebt

Der europäische Markt für alkoholfreien Wein wird von 2026 bis 2033 voraussichtlich um 10,4 % jährlich wachsen. Diese Entwicklung signalisiert einen tiefgreifenden Wandel in der Genusskultur. Verbraucher suchen zunehmend nach Alternativen, die Wohlbefinden und bewussten Konsum vereinen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer schneller dreht und uns immer mehr Entscheidungen abverlangt, sehnen wir uns oft nach Momenten der Ruhe, des bewussten Genusses und der Achtsamkeit. Besonders bei dem, was wir essen und trinken, rückt die Frage nach Wohlbefinden, Herkunft und Nachhaltigkeit stärker in den Vordergrund. Inmitten dieser Entwicklung vollzieht sich leise, aber mit

beeindruckender Dynamik, eine kleine Revolution in unseren Gläsern: der Aufstieg des alkoholfreien Weins. Er ist nicht länger eine bloße Randerscheinung, eine Notlösung für Verzichtende, sondern ein ernstzunehmender Akteur, der das Potenzial hat, unsere Vorstellung von Genuss neu zu definieren und den europäischen Markt in den kommenden Jahren maßgeblich zu prägen.

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Der Markt für alkoholfreien Wein in Europa wird von 2026 bis 2033 voraussichtlich mit einer beeindruckenden jährlichen Wachstumsrate (CAGR) von 10,4 % expandieren. Dies ist weit mehr als eine Momentaufnahme; es ist ein klarer Indikator für einen fundamentalen Wandel in den Präferenzen der Konsumenten. Wir von „Genuss wirkt!“ beobachten diese Entwicklung mit besonderem Interesse, denn sie berührt genau die Werte, die unserer Leserschaft am Herzen liegen: Gesundheit, Nachhaltigkeit und ein zutiefst bewusster, genussvoller Lebensstil. Was steckt hinter diesem Trend, und wie können wir ihn für uns und unser Wohlbefinden nutzen?

Warum immer mehr Menschen auf alkoholfreien Genuss setzen

Der Wunsch nach alkoholfreien Alternativen ist tief in einem breiteren gesellschaftlichen Trend verwurzelt: dem wachsenden **Gesundheitsbewusstsein**. Immer mehr Menschen entscheiden sich aktiv dafür, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz einzustellen, um die positiven Effekte auf ihre Lebensqualität zu erleben. Besserer Schlaf, erhöhte Energie, klarere Gedanken und ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden sind nur einige der oft genannten Gründe. Diese bewusste Entscheidung bedeutet jedoch nicht, auf den stilvollen Genuss eines guten Getränks zu verzichten. Im Gegenteil, sie fordert die Produzenten heraus, Produkte zu schaffen, die geschmacklich überzeugen und ein gleichwertiges Erlebnis bieten.

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die zunehmende **Achtsamkeit und der bewusste Konsum**. Es geht nicht mehr nur darum, etwas zu trinken, sondern darum, bewusst zu wählen, was man zu sich nimmt und welche Auswirkungen dies auf Körper und Geist hat. Alkoholfreier Wein passt perfekt in diesen Lebensstil, da er die Möglichkeit bietet, den Moment zu genießen, die Aromen zu erkunden und die Geselligkeit zu pflegen, ohne die potenziellen Nachteile von Alkohol in Kauf nehmen zu müssen.

Darüber hinaus spielt das Thema **Inklusion** eine wichtige Rolle. Ob Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme, das Fahren eines Fahrzeugs oder einfach die persönliche Entscheidung, keinen Alkohol zu trinken – die Gründe sind vielfältig. Alkoholfreier Wein ermöglicht es, dass niemand am Tisch auf ein elegantes Glas verzichten muss. Er fördert die soziale Integration und macht Genuss für alle zugänglich, wodurch gesellschaftliche Anlässe bereichert und entspannter werden.

Qualität, Vielfalt und das neue Geschmackserlebnis

Der Erfolg des alkoholfreien Weins wäre undenkbar ohne die enorme Entwicklung in puncto Qualität. Lange Zeit haftete alkoholfreien Weinen der Ruf an, geschmacklich nicht überzeugen zu können – oft wurden sie mit süßem Traubensaft gleichgesetzt. Doch diese Zeiten sind vorbei. Moderne Entalkoholisierungsverfahren haben die Spielregeln verändert. Mittels Technologien wie der **Vakuumdestillation** bei niedrigen Temperaturen oder der **Umkehrosmose** gelingt es heute, den Alkohol behutsam aus dem Wein zu entfernen, ohne dabei die komplexen Aromen, die feine Säurestruktur oder die charakteristischen Gerbstoffe, die einen guten Wein ausmachen, zu zerstören.

Das Ergebnis ist eine beeindruckende **Vielfalt**, die das Herz jedes Genießers höherschlagen lässt. Es gibt längst nicht mehr nur einen „alkoholfreien Wein“, sondern eine breite Palette von Produkten, die für jeden Anlass und jeden Geschmack das Richtige bieten: Von spritzigen Schaumweinen über leichte, fruchtige Weißweine bis hin zu eleganten Rosés und komplexen Rotweinen. Diese Entwicklung ermöglicht es uns, auch alkoholfreie Weine gezielt zu Speisen zu kombinieren und so neue, spannende **Genussdimensionen** zu entdecken. Sie öffnen die Tür zu einem sensorischen Erlebnis, das von den subtilen Nuancen der Rebsorte und des Terroirs geprägt ist, nicht aber von der Wirkung des Alkohols.

Worauf Sie bei der Auswahl achten können

- **Herkunft und Rebsorte:** Wie bei alkoholhaltigem Wein ist die Basis entscheidend. Viele Winzer bieten mittlerweile exzellente alkoholfreie Varianten ihrer bekannten Weine an.
- **Entalkoholisierungsverfahren:** Schonende Methoden wie Vakuumdestillation oder Umkehrosmose versprechen in der Regel eine bessere Aromaerhaltung.
- **Geschmacksprofil:** Probieren Sie sich durch! Ob trocken, halbtrocken oder feinherb – die Bandbreite ist groß und bietet für jeden Gaumen das Passende.
- **Food Pairing:** Überlegen Sie, zu welchen Gerichten Sie den Wein genießen möchten, und wählen Sie entsprechend einen passenden Begleiter.

Europa als Schrittmacher einer neuen Genussskultur

Dass gerade Europa, die Wiege der Weinkultur mit ihren jahrhundertealten Traditionen und unzähligen Weinregionen, zum Motor dieses Wandels wird, ist bemerkenswert. Die prognostizierte Wachstumsrate von 10,4 % in den Jahren 2026 bis 2033 unterstreicht, dass es sich nicht um eine kurzlebige Modeerscheinung handelt, sondern um eine tiefgreifende Akzeptanz und Integration alkoholfreier Alternativen in eine bereits etablierte Genusswelt. Es zeigt, wie flexibel und innovativ die europäische Weinbranche auf neue Konsumentenbedürfnisse reagiert.

Dieser Trend passt zudem hervorragend zu den Zielen einer **nachhaltigen Ernährung**. Oft werden für die Herstellung von alkoholfreiem Wein von vornherein Trauben aus nachhaltigem Anbau verwendet, da viele Produzenten, die in dieses Segment investieren, auch einen ganzheitlichen Qualitäts- und Verantwortungsanspruch haben. Die Entscheidung für alkoholfreien Wein kann somit als Teil eines umfassenderen, bewussten Lebensstils verstanden werden, der Gesundheit, Genuss und ökologische Verantwortung miteinander verbindet. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir als Konsumenten immer öfter die Wahl haben, Produkte zu genießen, die unseren Werten entsprechen, ohne dabei Abstriche beim Geschmack machen zu müssen.

Ein Hoch auf die Vielfalt der Entscheidungen!

Der Aufstieg des alkoholfreien Weins ist mehr als nur ein wirtschaftlicher Trend; er ist ein Spiegelbild unserer Zeit, in der bewusstes Leben und Genießen Hand in Hand gehen. Er symbolisiert die Freiheit der Wahl – die Möglichkeit, ein Glas zu erheben, sei es bei einem festlichen Anlass, einem gemütlichen Abendessen oder einfach zum Ausklang eines Tages, und dabei ganz bewusst zu entscheiden, was gut für uns ist. Die beeindruckende Entwicklung des europäischen Marktes ist ein Versprechen für eine Zukunft, in der Genuss noch vielfältiger, inklusiver und achtsamer wird. Stoßen wir an auf diese Bereicherung unserer Genussskultur, auf innovative Winzer und auf die Freiheit, immer die beste Wahl für uns treffen zu können!

QUELLE : <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/non-alcoholic-wine-market-report>

Der Schatz unter unseren Füßen: Wie kluge Saatgutwahl und Europas Engagement unsere Ernährung sichern

Europas Wasserressourcen sind unter Druck, aber es gibt Lösungen. Eine bewusste Auswahl des Saatguts in der Landwirtschaft ist entscheidend. Die EU unterstützt aktiv Initiativen für mehr Wassereffizienz und eine nachhaltige Zukunft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Wasser ist Leben. Es ist der unsichtbare Motor hinter allem, was wir genießen – von der saftigen Tomate auf unserem Teller bis zum klaren Glas Trinkwasser. Doch dieser kostbare Schatz ist in Europa zunehmend bedroht. Während wir uns der Herausforderung stellen, unsere Ernährung nachhaltiger zu gestalten, rückt eine Kernfrage in den Fokus: Wie können wir mit unseren Wasserres-

ourcen so umgehen, dass sie uns auch zukünftig nahrhafte und genussvolle Lebensmittel schenken?

Warum unser blaues Gold mehr Schutz braucht und was das für unsere Ernährung bedeutet

Unsere Seen, Flüsse, Küsten und unser Trinkwasser stehen unter erheblichem Druck. Verschmutzung, immer häufiger auftretende Dürreperioden und unvorhersehbare Überschwemmungen fordern ihren Tribut. Diese Belastungen wirken sich direkt auf die Verfügbarkeit und Qualität des Wassers aus, das wir für unsere Landwirtschaft dringend benötigen. Ein gesundes Ökosystem ist dabei die Grundlage für eine stabile Wasserversorgung. Wenn Ökosysteme leiden, leidet auch unsere Fähigkeit, Pflanzen anzubauen und Tiere zu versorgen, was letztlich unsere gesamte Nahrungskette betrifft. Das Bewusstsein für diesen Kreislauf ist der erste Schritt, um nachhaltige Lösungen zu finden, die nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Ernährungssicherheit gewährleisten.

Es geht nicht nur um die Quantität, sondern auch um die Qualität des Wassers. Verunreinigungen können Böden und Pflanzen schaden, was die Ernte beeinträchtigt und die Lebensmittelsicherheit gefährdet. Dürren wiederum führen zu Ernteaussfällen und Engpässen, die sich direkt auf die Preise und die Vielfalt der Lebensmittel in unseren Supermärkten auswirken können. Ein achtsamer Umgang mit dieser Ressource ist daher keine Option, sondern eine Notwendigkeit, um die Freude am Genuss auch in Zukunft zu sichern.

Die Saat der Zukunft: Wie die richtige Pflanze den Unterschied macht

Einer der effektivsten Hebel für eine wassereffiziente Landwirtschaft liegt in einer Entscheidung, die bereits ganz am Anfang der Produktionskette getroffen wird: der Auswahl des Saatguts. Es mag unscheinbar wirken, doch die Wahl der richtigen Pflanzenart kann den Wasserverbrauch eines Hofes drastisch reduzieren und damit Millionen von Litern über die Jahre hinweg einsparen. Während einige Nutzpflanzen von Natur aus in der Lage sind, auch mit weniger Wasser auszukommen und Dürreperioden zu überstehen, sind andere, oft sehr profitable Kulturen, extrem wasserintensiv.

Das Anpflanzen von stark wasserzehrenden Kulturen in Regionen, die bereits unter Wasserknappheit leiden, kann die lokalen Ressourcen untragbar belasten. Dies führt zu einem Teufelskreis, der die Umwelt schädigt und die langfristige Lebensfähigkeit der Landwirtschaft in diesen Gebieten gefährdet. Die bewusste Entscheidung für trockenresistente oder weniger wasserbedürftige Sorten, die gut zu den lokalen klimatischen Bedingungen und Bodenverhältnissen passen, ist daher ein Akt der Weitsicht und des Respekts gegenüber unseren natürlichen Ressourcen.

Die Vorteile einer intelligenten Saatgutauswahl sind vielfältig:

- **Schonung der Wasserressourcen:** Weniger Bewässerung bedeutet weniger Druck auf Grundwasser und Oberflächengewässer.
- **Resilienz gegenüber Klimawandel:** Angepasste Pflanzen sind widerstandsfähiger gegenüber extremen Wetterereignissen wie Dürren.
- **Kosteneinsparungen für Landwirte:** Geringerer Wasserverbrauch reduziert die Betriebskosten.
- **Erhaltung der Biodiversität:** Die Förderung regional angepasster Sorten kann zur Vielfalt in der Landwirtschaft beitragen.
- **Sicherung der Ernteerträge:** Stabile Ernten auch in trockeneren Jahren garantieren die Nahrungsmittelversorgung.

Es geht darum, das richtige Saatgut am richtigen Ort zu pflanzen. Diese scheinbar einfache Strategie ist ein mächtiges Werkzeug im Kampf gegen Wasserknappheit und für eine nachhaltige Ernährungssicherheit.

Europas Engagement für eine wasserschonende Landwirtschaft – Einblicke in die EU-Strategien

Glücklicherweise sind wir in Europa nicht allein mit diesen Herausforderungen. Die Europäische Union hat die Dringlichkeit erkannt und fördert aktiv die Forschung und Entwicklung von Lösungen für eine wassereffiziente Landwirtschaft. Die Gemeinsame Forschungsstelle (JRC)

spielt hierbei eine zentrale Rolle, indem sie die Europäische Kommission mit fundierten Analysen und Modellen zu den Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Nutzpflanzen unterstützt.

Parallel dazu werden über verschiedene EU-Programme, wie LIFE und Horizon 2020, zahlreiche innovative Projekte finanziert. Diese Projekte sind darauf ausgelegt, Anpassungslösungen direkt in der Praxis zu testen und zu implementieren – sei es durch die Entwicklung neuer Anbautechniken, verbesserte Bewässerungssysteme oder eben die Erforschung und Züchtung resilienterer Pflanzensorten. Es ist ein gemeinschaftliches Bestreben, das Wissen und Innovationen bündelt, um unsere Wasserressourcen besser zu verwalten und nachhaltige Praktiken in der Landwirtschaft zu etablieren.

Die EU-Initiativen betonen zudem die Wichtigkeit des Schutzes von Ökosystemen und einer besseren Bewirtschaftung unseres Abwassers. Es geht um einen ganzheitlichen Ansatz, der von der Quelle bis zur Wiederverwendung reicht. Diese breite Palette an Maßnahmen zeigt, dass der Schutz des Wassers und die Anpassung

der Landwirtschaft an den Klimawandel als untrennbare Aufgaben verstanden werden, die unsere Aufmerksamkeit und unser Engagement erfordern.

Jeder Tropfen zählt – Eine genussvolle Zukunft sichern

Der Schutz unserer Wasserressourcen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, bei der jeder Einzelne, aber auch die Politik und die Landwirtschaft, gefragt sind. Die bewusste Entscheidung für angepasstes Saatgut ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie eine scheinbar kleine Veränderung immense positive Auswirkungen haben kann. Indem wir Landwirte unterstützen, die nachhaltige Praktiken anwenden, und uns als Konsumenten für Produkte entscheiden, die ressourcenschonend erzeugt wurden, tragen wir aktiv dazu bei, die Schönheit und Vielfalt unserer Natur zu bewahren und die Grundlage für eine nahrhafte und genussreiche Zukunft zu legen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass das blaue Gold auch für kommende Generationen im Überfluss fließt.

Q U E L L E : <https://de.euronews.com/2025/10/29/wassereffiziente-landwirtschaft-5-tipps-um-wasser-zu-sparen-und-wie-die-eu-helfen-kann>

Die stillen Felder: Wie der Brexit die britische Ernte gefährdet und was uns das lehrt

Die britische Landwirtschaft steht vor großen Herausforderungen. Ein Rückgang an Arbeitskräften nach dem Brexit bedroht die Lebensmittelproduktion und die Selbstversorgung. Dieser Artikel beleuchtet die tiefgreifenden Auswirkungen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Die Landwirtschaft ist das Fundament unserer Ernährung, ein komplexes Zusammenspiel aus Natur, harter Arbeit und engagierten Menschen. Doch auf den Feldern Großbritanniens ziehen dunkle Wolken auf, die weit über das Vereinigte Königreich hinausreichen könnten. Seit dem Austritt aus der Europäischen Union und dem Binnenmarkt steht der Agrarsektor vor einer Zerreißprobe: Ein massiver Arbeitskräftemangel bedroht die Ernten und die gesamte Lebensmittelproduktion. Dies

wirft wichtige Fragen auf über die Herkunft unserer Lebensmittel, ihre Verfügbarkeit und die Resilienz unserer Ernährungssysteme.

Wo bleiben die Hände, die das Land ernähren?

Jahrzehntelang verließ sich die britische Landwirtschaft auf die Unterstützung europäischer

Saisonarbeiter:innen, die während der Erntezeit unermüdlich helfen, Obst, Gemüse und Getreide von den Feldern zu holen. Diese eingespielte Dynamik wurde durch den Brexit grundlegend verändert. Während vor dem Austritt die Freizügigkeit es diesen Arbeitskräften ermöglichte, ohne größere Hürden ins Vereinigte Königreich zu kommen, benötigen sie nun eine Arbeitsgenehmigung – ein bürokratischer Akt, der viele abschreckt. Die Folge ist ein signifikanter Rückgang der verfügbaren Arbeitskräfte, der die Landwirte vor enorme, oft unlösbare Probleme stellt.

Man stelle sich vor: Reife Erdbeeren, knackiger Spargel oder saftige Äpfel warten auf die Ernte, doch die nötigen Helfer:innen fehlen. Dieses Szenario ist keine Schreckensvision, sondern vielerorts traurige Realität. Parlamentarier:innen des Ausschusses für Umwelt, Ernährung und ländliche Angelegenheiten des britischen Parlaments fordern daher eine dringende Überprüfung der Regelung zur Erteilung von Facharbeitervisa, um den Sektor zu stabilisieren und die Wertschöpfung auf den Feldern zu sichern.

Eine Kettenreaktion, die uns alle betrifft

Die Auswirkungen dieses Arbeitskräftemangels sind weitreichend und potenziell verheerend. Nigel Parish, selbst Bauer und ehemaliger Europaabgeordneter, warnt deutlich: Wenn die Politik nicht schnell handelt und ihre Befugnisse – einschließlich der Einwanderungspolitik – nutzt, um den Sektor zu stützen, drohen gravierende Konsequenzen. Diese reichen weit über die unmittelbaren Ernteauffälle hinaus und könnten das Fundament der britischen Lebensmittelversorgung dauerhaft erschüttern.

Der Ausschuss für Umwelt, Ernährung und ländliche Angelegenheiten skizziert eine besorgniserregende Kettenreaktion:

- **Lohnerhöhungen:** Der Wettbewerb um die verbleibenden Arbeitskräfte treibt die Löhne in die

Höhe.

- **Preissteigerungen:** Diese höheren Kosten müssen von den Landwirten an die Verbraucher:innen weitergegeben werden.
- **Verminderte Wettbewerbsfähigkeit:** Britische Produkte werden im Vergleich zu Importen teurer, was ihre Attraktivität mindert.
- **Verlagerung der Lebensmittelproduktion:** Um Kosten zu sparen, könnten Unternehmen ihre Produktion ins Ausland verlagern.
- **Zunehmende Importe:** Das Vereinigte Königreich wird noch stärker von Lebensmittellieferungen aus dem Ausland abhängig.

Diese Entwicklung beeinträchtigt nicht nur die Wirtschaftlichkeit der Betriebe, sondern auch die Lebensmittelsicherheit des Landes, das ohnehin schon knapp 50 Prozent seines Lebensmittelbedarfs importiert. Hinzu kommen Bedenken bezüglich des Tierschutzniveaus und der psychischen Gesundheit der Landwirt:innen, die unter dem immensen Druck leiden, ihre Felder zu bewirtschaften, ohne die nötige Unterstützung zu haben.

Zwischen Idealen und Realität: Der Traum von Selbstversorgung

Ein zentrales Argument der Brexit-Befürworter:innen war, dass der Austritt aus der EU dem Vereinigten Königreich die Freiheit geben würde, die finanzielle Unterstützung für seine Landwirt:innen optimal anzupassen und somit möglicherweise zu einer größeren Selbstversorgung mit Lebensmitteln zu gelangen. Die aktuelle Situation scheint jedoch das Gegenteil zu bewirken. Anstatt unabhängiger zu werden, droht das Land noch abhängiger von Importen zu werden, was die Lebensmittelversorgung anfälliger für globale Krisen macht.

Die britische Landwirtschaft, einst ein Eckpfeiler nationaler Identität und Wirtschaft, gilt als eines der Hauptopfer des Brexits. Die Kombination aus Preissteigerungen und Engpässen in der Lieferkette wird zudem durch globale Ereignisse wie den Krieg in der Ukraine noch verschärft, der bereits zu einem Anstieg der Futtermittelkosten geführt hat. Dies alles schafft ein Klima der Unsicherheit.

herheit für Produzent:innen und Konsument:innen gleichermaßen.

Was bedeutet das für eine genussvolle und bewusste Ernährung?

Für uns als Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung am Herzen liegt, ist die Situation in Großbritannien ein mahnendes Beispiel. Sie zeigt, wie eng politische Entscheidungen, wirtschaftliche Realitäten und die Verfügbarkeit unserer täglichen Mahlzeiten miteinander verwoben sind. Wenn die lokale Produktion leidet, leidet auch die Vielfalt, die Frische und oft auch die Qualität unserer Lebensmittel. Die Möglichkeit, sich bewusst für saisonale und regionale Produkte zu entscheiden, wird eingeschränkt, wenn diese gar nicht erst geerntet werden können oder zu unerschwinglichen Preisen angeboten werden müssen.

Es unterstreicht die Bedeutung, genau hinzuschauen: Woher kommen unsere Lebensmittel? Welche Geschich-

ten stecken dahinter? Und wie können wir durch unsere Kaufentscheidungen die Landwirtschaft in unserer eigenen Region stärken und unterstützen? Denn eine resiliente und nachhaltige Lebensmittelversorgung beginnt nicht nur auf dem Feld, sondern auch in unserer Wertschätzung für die Menschen, die es bestellen.

Fazit: Die Zukunft unserer Teller in unseren Händen

Der Arbeitskräftemangel in der britischen Landwirtschaft ist mehr als eine Schlagzeile – er ist ein Weckruf. Er verdeutlicht die Fragilität globaler Lieferketten und die Notwendigkeit robuster, lokaler Agrarstrukturen. Die Herausforderungen sind immens, doch sie bieten auch eine Chance, unsere Beziehung zu Lebensmitteln und ihrer Produktion neu zu überdenken. Indem wir uns informieren, bewusste Entscheidungen treffen und die politischen Entwicklungen verfolgen, die unsere Ernährung direkt beeinflussen, können wir dazu beitragen, dass die Felder nicht still bleiben und unsere Teller auch in Zukunft mit den Früchten harter und wertvoller Arbeit gefüllt sind.

QUELLE : <https://euractiv.com/de/news/post-brexite-arbeitskraeftemangel-koennte-britische-landwirtschaft-dauerhaft-schaedigen>

Die grüne Revolution in unseren Städten: Vertical Farming für eine genussvolle Zukunft

Vertical Farming entwickelt sich zu einer zentralen Säule der städtischen Lebensmittelproduktion. Es bietet innovative Wege, um frische Produkte direkt in unseren Städten anzubauen. Erfahren Sie, wie diese Methode zu einer resilienteren und nachhaltigeren Ernährung beiträgt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der Klimaresilienz, Ernährungssicherheit und urbane Nachhaltigkeit die globalen Gespräche prägen, erweist sich Vertical Farming als transformative Lösung. Während unsere Städte wachsen und Ackerland rarer wird, intensiviert sich die Suche nach innovativen Anbautechniken. Diese auf gestapelten Schichten basierende Landwirtschaft verspricht, die Art und Weise, wie

wir frische Produkte in dicht besiedelten Gebieten anbauen, neu zu definieren.

Grüne Oasen in der Wüste und kluge Lösungen für urbane Räume

Stellen Sie sich vor: Eine Wüste, einst karg und unwirtlich, blüht auf und wird zu einem Zentrum für die Lebensmittelproduktion. Dies ist keine ferne Vision, sondern bereits Realität. Im Nahen Osten entstehen wegweisende Projekte, die Entsalzungsanlagen mit vertikalen Anbausystemen kombinieren. So werden aus trockenen Landschaften fruchtbare Knotenpunkte, die mit frischen, nahrhaften Produkten versorgt werden können. Diese intelligenten Systeme zeigen eindrucksvoll, wie technologische Innovation und der menschliche Gestaltungswille selbst den widrigsten Bedingungen trotzen können, um Genuss und Lebensqualität zu schaffen.

Gleichzeitig stehen europäische Metropolen vor der Herausforderung knapper Flächen. Hier etablieren sich hybride Modelle, die Vertical Farming mit Aquaponik verbinden. In diesen geschlossenen Kreislaufsystemen werden Fische gezüchtet, deren Ausscheidungen als wertvoller Dünger für die Pflanzen dienen – eine wunderbar symbiotische Beziehung, die Effizienz und Nachhaltigkeit auf höchstem Niveau vereint. Diese Ansätze unterstreichen die bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit von Vertical Farming. Sie fördern einen weltweiten Wissensaustausch, der uns auf dem Weg zu einer klimaadaptiven Landwirtschaft entscheidend voranbringt. Es ist die Freude am Experimentieren und die Offenheit für neue Wege, die uns eine Zukunft ermöglichen, in der frische, lokale Lebensmittel für alle zugänglich sind.

Vertical Farming: Ein Pfeiler der regenerativen Landwirtschaft für unsere Zukunft

Wenn wir unseren Blick über das Jahr 2026 hinaus auf die späten 2020er-Jahre richten, sehen wir, wie Vertical Farming sich zu einem zentralen Pfeiler der regenerativen Landwirtschaft entwickelt. Dies ist mehr als nur ein Anbauverfahren; es ist eine Philosophie, die darauf abzielt, Ökosysteme zu heilen und zu stärken, anstatt sie auszubeuten. Innovationen in der Biotechnologie spielen dabei eine Schlüsselrolle: Verbesserte Saatgutsorten, speziell für vertikale Umgebungen entwickelt, wer-

den die Widerstandsfähigkeit gegen Schädlinge und Krankheiten deutlich erhöhen. Dies bedeutet weniger Bedarf an Pestiziden und somit reinere, gesündere Lebensmittel für uns.

Die Integration von Vertical Farming in unsere Städte wird sich vertiefen und das Stadtbild sowie die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Zukünftige Gebäude, die wir heute als Wohn- oder Arbeitsstätten kennen, werden vertikale Farmen als Kernbestandteile integrieren. Das bedeutet nicht nur kürzere Wege für unsere Lebensmittel, sondern auch eine grüne Umgestaltung unserer urbanen Räume, die wir alle genießen können. Diese urbane Integration bringt vielfältige Vorteile mit sich:

- **Verbesserte Luftqualität:** Grüne Fassaden und Indoor-Farmen agieren als natürliche Filter, die aktiv zur Reduktion von CO₂ und Feinstaub in unseren Städten beitragen.
- **Förderung des Gemeinschaftswohls:** Die unmittelbare Nähe zu den Anbauflächen schafft ein stärkeres Bewusstsein für Herkunft, Wert und den genussvollen Aspekt unserer Nahrung. Frische Kräuter oder Salate direkt aus dem Nachbargebäude – das ist eine Qualität, die man schmecken kann.
- **Reduzierung von Transportwegen:** Kürzere Wege vom Anbauort zum Teller bedeuten nicht nur deutlich weniger Emissionen, sondern garantieren auch, dass die Produkte mit maximaler Frische und voller Nährstoffkraft bei uns ankommen.

Die Vorstellung, in einem Viertel zu leben, das seine eigenen Lebensmittel produziert, erfüllt uns mit einer tiefen Zufriedenheit und einem Gefühl der Verbundenheit mit dem, was wir essen.

Ein ethisches Bekenntnis: Globale Zusammenarbeit und Ernährungsgerechtigkeit

Die wahre Stärke von Vertical Farming liegt jedoch nicht nur in seiner technologischen Raffinesse, sondern auch in seinem Potenzial für globale Zusammenarbeit und als

ammenarbeit wird die Wirkung dieser Anbaumethode vervielfachen. Die Entwicklung internationaler Standards und Zertifizierungen für Vertical Farming wird eine ethische Produktion gewährleisten, die den höchsten Ansprüchen an Nachhaltigkeit und Qualität genügt. Dies schafft Vertrauen und ermöglicht es Konsumenten wie uns, bewusste Entscheidungen für gesunde und verantwortungsvoll erzeugte Lebensmittel zu treffen.

Darüber hinaus leistet Vertical Farming einen entscheidenden Beitrag zur Bekämpfung von Ernährungsungerechtigkeit. Indem es die Lebensmittelproduktion näher an die Verbraucher heranbringt, insbesondere an gefährdete Bevölkerungsgruppen, unterstützt es humanitäre Anstrengungen und sorgt für eine zuverlässigere Versorgung mit frischen Nahrungsmitteln. Vertical Farming im Jahr 2026 und darüber hinaus ist somit mehr als nur eine technische Neuerung; es ist ein tiefgreifendes ethisches Engagement für den Schutz unseres Planeten. Es

geht darum, die menschlichen Bedürfnisse nach Nahrung und Genuss in Einklang zu bringen mit der Harmonie unserer Umwelt – ein Versprechen für eine gesündere, gerechtere und geschmackvollere Welt für alle.

Genussvoll in eine grünere Zukunft

Vertical Farming ist nicht nur eine Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit, sondern eine Einladung, die Zukunft unserer Ernährung neu zu gestalten. Es ermöglicht uns, den Kreislauf des Lebens in unseren Städten zu schließen, Wüsten in blühende Gärten zu verwandeln und eine globale Gemeinschaft zu schaffen, die sich der Gesundheit des Einzelnen und des Planeten verschrieben hat. Mit jedem knackigen Salatblatt und jeder aromatischen Kräuterpflanze, die aus einer vertikalen Farm stammt, schmecken wir die Möglichkeit einer besseren Welt – einer Welt, in der nachhaltiger Genuss und verantwortungsvolles Handeln Hand in Hand gehen.

QUELLE : <https://lightcapai.medium.com/vertical-farming-in-2026-revolutionizing-urban-food-production-for-a-sustainable-future-efa3794c960e>

Jenseits der Makellosigkeit: Wie neue EU-Regeln den Wert unserer Lebensmittel neu definieren und den Genuss retten

Die Europäische Union hat ihre Vermarktungsstandards für Obst und Gemüse überarbeitet. Ab dem 1. Januar 2025 treten Neuerungen in Kraft, die auf mehr Nachhaltigkeit und weniger Lebensmittelverschwendung abzielen. Insbesondere die Erlaubnis, optisch nicht perfekte, aber genießbare Produkte zu ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, jeder Apfel, jede Karotte, jede Tomate auf unserem Teller könnte eine Geschichte erzählen – nicht nur von ihrem Ursprung, sondern auch von einem System, das ihren wahren Wert erkennt, jenseits makelloser Formen und idealer Größen. Ab dem 1. Januar 2025 wird diese Vision in der Europäischen Union

ein Stück weit Realität, denn dann treten überarbeitete Vermarktungsstandards für Obst und Gemüse in Kraft. Diese Neuregelungen versprechen eine tiefgreifende Veränderung in unserer Beziehung zu Lebensmitteln: Sie fördern Nachhaltigkeit, Transparenz und vor allem eine

deutliche Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, indem sie den Genuss über die reine Optik stellen.

Warum unser Gemüse jetzt mehr Wertschätzung erfährt

Seit Jahren kämpfen wir gegen die paradoxe Verschwendung von Lebensmitteln, die perfekt genießbar sind, aber aufgrund von rein optischen Mängeln – einer leichten Krümmung, einem Fleck oder einer unüblichen Größe – aussortiert und vernichtet werden. Diese „Schönheitsfehler“ haben dazu geführt, dass ein erheblicher Teil unserer wertvollen Ernte niemals den Weg auf unsere Teller gefunden hat. Die Europäische Union hat nun mit den neuen Vermarktungsstandards, die ursprünglich 2009 festgelegt wurden und nun modernisiert werden, genau diesem Problem den Kampf angesagt. Sie bilden einen zentralen Pfeiler der ambitionierten „Farm to Fork“-Strategie, die auf ein nachhaltigeres und transparenteres Agrar- und Ernährungssystem abzielt.

Das Herzstück dieser Überarbeitung ist die ausdrückliche Erlaubnis, Obst und Gemüse, das optisch oder größtmäßig nicht den bisherigen Normen entspricht, aber uneingeschränkt genießbar ist, weiterhin zu vermarkten. Diese „nicht-standardisierten“ Produkte sind oft genauso nahrhaft und schmackhaft wie ihre makellosen Geschwister und erhalten nun endlich die Wertschätzung, die sie verdienen. Es ist ein Paradigmenwechsel, der uns dazu einlädt, Lebensmittel wieder mit allen Sinnen zu erfassen und den Geschmack über die reine Ästhetik zu stellen.

Die neuen Regeln schaffen offizielle Wege für die Nutzung dieser oft unschuldig „ausrangierten“ Produkte:

- **Direkter Verkauf an Verbraucher:** Wir können uns darauf freuen, in Zukunft öfter auch mal eine „krumme Gurke“ oder einen „dreiarmligen Apfel“ in den Regalen zu finden – zu einem möglicherweise attraktiveren Preis und mit dem guten Gefühl, einen Beitrag gegen Verschwendung zu leisten.

- **Verarbeitung in der Lebensmittelindustrie:** Perfekt für Suppen, Saucen, Marmeladen oder Säfte, wo die Optik des Rohprodukts ohnehin keine Rolle spielt.
- **Verwendung als Tierfutter:** Eine sinnvolle Nutzung von Überschüssen, die sonst ungenutzt blieben.

Diese Anpassungen sind ein klares Signal: Die EU nimmt ihre Verantwortung im Kampf gegen Lebensmittelverschwendung ernst und ermutigt uns alle, unsere Perspektive auf „perfektes“ Obst und Gemüse zu überdenken.

Mehr Klarheit und Effizienz: Was sich hinter den Kulissen ändert

Die neuen EU-Standards gehen weit über die reine Akzeptanz von optisch unperfekten Lebensmitteln hinaus. Sie zielen darauf ab, das gesamte System der Obst- und Gemüsevermarktung transparenter und effizienter zu gestalten – ein Gewinn für Produzenten, Händler und letztlich auch für uns Konsumenten. Ein wichtiger Punkt ist die Einführung klarerer Kennzeichnungspflichten bezüglich des Ursprungs. Das bedeutet für uns: Wir erhalten präzisere Informationen darüber, woher unser Obst und Gemüse stammt. Diese Transparenz stärkt unser Vertrauen und ermöglicht uns fundierte Entscheidungen, wenn wir Wert auf regionale Produkte oder bestimmte Anbaugebiete legen.

Gleichzeitig werden logistische Prozesse vereinfacht, was indirekt ebenfalls zur Nachhaltigkeit beiträgt. Die Erlaubnis, verschiedene Sorten oder Größen von Produkten in einer Sendung zu verpacken – vorausgesetzt, die Kennzeichnung ist korrekt und eindeutig – mag wie ein Detail erscheinen. Doch in der Praxis bedeutet dies weniger Transportaufwand, weniger Verpackungsmaterial und eine effizientere Nutzung der verfügbaren Kapazitäten. Diese Anpassungen sind nicht nur pragmatisch, sondern auch strategisch klug: Sie verbessern die Rückverfolgbarkeit unserer Lebensmittel vom Feld bis zum Handel und bringen die EU-Praktiken in Einklang mit den international anerkannten Standards des Codex Alimentarius. Dies stärkt die Position der EU im internationalen Handel und stellt sicher, dass unsere europäis-

chen Produkte auch global wettbewerbsfähig und anerkannt bleiben, ohne Kompromisse bei Umweltstandards einzugehen.

Ihr Beitrag zählt: Wie wir gemeinsam den Wert von Lebensmitteln stärken

Die neuen Regeln sind mehr als nur ein bürokratischer Akt; sie sind eine Einladung an uns alle, aktiver am Wandel teilzuhaben und unsere Essgewohnheiten bewusster zu gestalten. Wenn wir im Supermarkt eine leicht verbeulte Paprika sehen oder eine Karotte, die sich kreativ schlängelt, dürfen wir uns daran erinnern: Ihr innerer Wert, ihr Geschmack und ihre Nährstoffe sind oft unberührt von ihrem Äußeren. Indem wir diese „nicht-standardisierten“ Produkte kaufen, senden wir ein klares Signal an Landwirte und Händler, dass wir Vielfalt schätzen und Lebensmittelverschwendung ablehnen.

Es ist eine Chance, den Genuss von Lebensmitteln neu zu entdecken – vielleicht mit einer Portion mehr Neugier und einer Prise Abenteuerlust. Was für einzigartige Formen werden wir entdecken? Welche neuen Geschmacksnuancen verbergen sich hinter einer unkonventionellen Schale? Die Wertschätzung für die Vielfalt

der Natur und die Arbeit der Menschen, die unsere Lebensmittel produzieren, kann durch diese kleine Umstellung in unserem Einkaufswagen enorm wachsen. Es ist ein Schritt hin zu einer genussvolleren und gleichzeitig verantwortungsbewussteren Ernährung, bei der jeder Bissen zählt und nichts unnötig verloren geht.

Ein genussvoller Schritt in eine nachhaltigere Zukunft

Die Einführung der überarbeiteten EU-Vermarktungsstandards für Obst und Gemüse ist ein wegweisender Schritt. Sie modernisieren nicht nur veraltete Normen, sondern verankern Nachhaltigkeit und Transparenz tief in den Lieferketten unserer Lebensmittel. Es ist eine Entwicklung, die uns als Konsumenten die Möglichkeit gibt, bewusst zu entscheiden und einen direkten Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, indem wir den wahren Wert unserer Lebensmittel jenseits ihrer äußeren Erscheinung erkennen. Für ein „Genuss wirkt!“-Publikum, dem nachhaltige und gesunde Ernährung am Herzen liegt, ist dies eine wunderbare Nachricht. Freuen wir uns auf eine Zukunft, in der jeder Teller eine Geschichte von Wertschätzung, Vielfalt und ungetrübtem Genuss erzählt – eine Zukunft, in der wir weniger verschwenden und mehr vom Reichtum unserer Natur genießen.

QUELLE : <https://rosetta-project.eu/eu-revises-fruit-and-vegetable-marketing-standards-to-curb-food-waste-and-improve-traceability>

Wie Europas Landwirtschaft sich wandelt: Ein Blick auf die Gemeinsame Agrarpolitik und unsere Lebensmittelzukunft

Die EU-Agrarpolitik hat sich über Jahrzehnte hinweg tiefgreifend gewandelt. Dieser Wandel beeinflusst maßgeblich unsere Lebensmittelproduktion und die Umweltziele der Landwirtschaft. Wir beleuchten ihren Weg und ihre zukünftige Ausrichtung.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Hinter unseren Lebensmitteln steckt eine komplexe Geschichte aus Politik und Wandel. Die Gemeinsame Agrarpolitik (GAP) der EU ist dabei ein lebendiger Organismus, der sich stetig den Herausforderungen unserer Zeit anpasst. Sie entwickelt sich hin zu mehr Nachhaltigkeit, die unseren Genuss und unsere Gesundheit maßgeblich prägt.

Als eine der ältesten und zentralsten Politiken der EU sicherte die GAP einst nach dem Krieg die Ernährung und steigerte die landwirtschaftliche Produktivität. Heute beeinflusst sie, was und wie viel auf unseren Feldern wächst, die Landschaft, die Biodiversität und letztendlich die Qualität und Vielfalt unserer Lebensmittel. Für uns als Konsumenten, denen eine nachhaltige und ges-

unde Ernährung am Herzen liegt, ist es daher essenziell zu verstehen, wie diese Politik funktioniert und wohin sie sich entwickelt.

Von der Krise zur grüneren Zukunft: Die tiefgreifenden Reformen der GAP

Der Weg der GAP war geprägt von kontinuierlichen Anpassungen und tiefgreifenden Reformen. In den 1980er Jahren stand die Europäische Gemeinschaft mehrfach vor dem Bankrott, nicht zuletzt aufgrund der immensen Kosten der damaligen Agrarpolitik, die riesige Lagerbestände und teure Exportsubventionen mit sich brachte. Diese finanzielle Notwendigkeit war ein entscheidender Treiber für Veränderungen, wie die MacSharry-Reform ab 1992.

Wie ein Paradigmenwechsel die Kosten senkte

Ein Kernpunkt der Reformen war der allmähliche Rückgang der Lagerbestände und damit verbundener Exportsubventionen, was die Kosten für den EU-Haushalt erheblich senkte. Der Anteil der GAP-Zahlungen am EU-Budget ging von beeindruckenden 69 % in den 1980er Jahren auf heute 31 % zurück. Dieser erfolgreiche Reformpfad zielte nicht nur auf finanzielle Stabilität ab, sondern bereitete auch die Osterweiterung der EU im Jahr 2004 vor. Die „Agenda 2000“ war ein wichtiger erster Schritt, doch weitere Anpassungen, wie die Fischler-Reform, waren notwendig, um die Agrarpreise weiter zu senken und die EU-Finzen zu konsolidieren.

Entkopplung und Umweltziele: Eine neue Ära für Europas Landwirtschaft

Ein weiterer Meilenstein war die sogenannte „Entkopplung“. Während früher die Höhe der Subventionen stark an die produzierte Menge gebunden war, wurden vermehrt entkoppelte Direktzahlungen eingeführt. Das bedeutet, Landwirte erhalten Gelder, unabhängig davon,

wie viel sie produzieren. Dies sollte Anreize für eine marktorientiertere Landwirtschaft schaffen und gleichzeitig Spielraum für Umweltauflagen ermöglichen. Seit 2014 rückt die Reformdebatte zunehmend die Bereitstellung öffentlicher Güter in den Fokus. Die GAP versucht heute, sowohl die Einkommen der Landwirte zu sichern als auch ambitionierte Umweltziele zu erreichen. Auch wenn hier noch „erhebliche Inkonsistenzen und Schwächen“ bestehen, ist die Stoßrichtung klar: Eine nachhaltigere Landwirtschaft ist das Ziel.

Unsere Landwirte im Wandel: Herausforderungen und Unterstützung durch zwei Säulen

Für die Landwirte in Europa bedeuten diese Reformen eine ständige Anpassung. Die GAP ist für viele Betriebe die wichtigste Säule der finanziellen Unterstützung. Allein in Deutschland werden rund 7,2 Milliarden Euro der Agrarsubventionen über die GAP gewährt. Diese Gelder sind jedoch an eine Vielzahl von Bedingungen geknüpft, die sich stark verändert haben.

Die GAP teilt ihre Förderung in zwei Hauptsäulen auf:

- **Die 1. Säule (Direktzahlungen):** Dies sind direkte Einkommensstützen für Landwirte, gebunden an grundlegende Umwelt-, Klima- und Tierwohlstandards. In Deutschland fließen hier beispielsweise rund 4.424 Millionen Euro aus EU-Mitteln in die Nationale Obergrenze, um Landwirte im Einkommen zu stützen und Standards zu gewährleisten.
- **Die 2. Säule (Ländliche Entwicklung – ELER):** Hierbei handelt es sich um Programme zur Förderung der ländlichen Entwicklung, des Umweltschutzes, Klimaschutzes und der Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit. Die EU stellt hierfür Mittel bereit (z.B. 1.485 Millionen Euro für Deutschland), die von Bund und Ländern kofinanziert werden (z.B. 1.276 Millionen Euro nationale Kofinanzierung). Diese Säule ist entscheidend, um Innovationen und

ökologische Praktiken zu fördern und die Lebensqualität in ländlichen Regionen zu verbessern. Dieser duale Ansatz zeigt das Bestreben, eine Landwirtschaft zu gestalten, die sowohl wirtschaftlich tragfähig ist als auch den Herausforderungen des Klimawandels und dem Wunsch nach mehr Biodiversität gerecht wird. Der Weg ist eine Gratwanderung zwischen Landwirtschaftsinteressen, gesellschaftlichen Erwartungen und ökonomischen Realitäten.

Was bedeuten die GAP-Reformen für unseren Alltag und die Umwelt?

Die Reformen der Gemeinsamen Agrarpolitik haben direkte Auswirkungen auf die Lebensmittel, die wir kaufen, und die Landschaften, in denen sie produziert werden. Ein Wandel hin zur Berücksichtigung von Umweltschutz und öffentlichem Nutzen bedeutet, dass wir als Konsumenten die Chance haben, bewusstere Entscheidungen zu treffen. Wenn die GAP beispielsweise Bodenschutz verbessert, Pestizide reduziert oder die Artenvielfalt auf Feldern erhöht, kommt dies der Natur und potenziell der Qualität unserer Lebensmittel zugute. Es fördert eine Landwirtschaft, die im Einklang mit der Natur steht und uns gesunde, genussvolle Produkte liefert. Die Richtung

ist klar: Europas Landwirtschaft soll nachhaltiger werden. Jede Reform, die darauf abzielt, die Produktion von öffentlichen Gütern wie sauberem Wasser und gesunden Böden zu honorieren, trägt dazu bei, dass unsere Teller nicht nur gefüllt, sondern auch mit gutem Gewissen genossen werden können.

Eine gemeinsame Reise für eine nachhaltige Landwirtschaft

Die Gemeinsame Agrarpolitik der EU ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie sich eine fundamentale Politik im Laufe der Zeit wandeln kann. Von einem System, das einst auf Produktionssteigerung und Preisstützung ausgelegt war, hat sie sich zu einer Politik entwickelt, die zunehmend Umweltziele und die Bereitstellung öffentlicher Güter in den Mittelpunkt rückt. Dieser Weg ist noch nicht abgeschlossen und birgt weiterhin Herausforderungen, doch die Richtung ist klar: Europas Landwirtschaft strebt nach mehr Nachhaltigkeit. Für uns als Konsumenten bedeutet das, dass wir durch unsere Kaufentscheidungen und unser wachsendes Bewusstsein diesen Wandel aktiv mitgestalten können. Es ist eine gemeinsame Reise – vom Feld über die Politik bis hin zu unserem Genuss – für eine gesündere und nachhaltigere Zukunft.

QUELLE : https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/dn067788.pdf

Agri-Photovoltaik: Wo die Sonne unsere Felder küsst und Zukunft wächst

Agri-Photovoltaik ist eine innovative Methode, Landwirtschaft und Energieerzeugung zu verbinden. Diese Technologie schützt Nutzpflanzen und erzeugt gleichzeitig sauberen Strom. Länder in Asien und Europa, wie Frankreich, setzen bereits erfolgreich darauf.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. September 2026 · 5 Min. Lesezeit

Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der unsere Felder nicht nur reiche Ernten tragen, sondern auch saubere Energie erzeugen. Eine Zukunft, in der jeder Sonnenstrahl doppelt genutzt wird, um unsere Lebensgrundlagen zu sichern und gleichzeitig dem Klima zu dienen. Diese Vision nimmt mit der Agri-Photovoltaik (Agri-PV) bereits Gestalt an und verspricht eine harmonische Symbiose aus Natur und Technik.

Wie funktioniert Agri-Photovoltaik und warum ist sie so vielversprechend?

Das Prinzip der Agri-Photovoltaik ist ebenso einfach wie genial: Über bestehenden landwirtschaftlichen Flächen werden Photovoltaik-Module aufgeständert. Der Acker bleibt somit ein Acker, seine Funktion als Nahrungsquelle oder Anbaufläche intakt. Gleichzeitig wird auf derselben Fläche sauberer Solarstrom erzeugt. Diese Doppelnutzung, die auf den ersten Blick vielleicht ungewohnt erscheint, ist ein wahrer Dreifachgewinn für unser Klima, unsere Natur und unsere Landwirtschaft.

Die Synergieeffekte sind beeindruckend und werden weltweit anerkannt. Während in einigen asiatischen Ländern solche Flächen bereits fest zum Landschaftsbild

gehören, treibt insbesondere Frankreich diese innovative Technologie in Europa mit großem Elan voran. Auch in Deutschland setzt man zunehmend auf das Potenzial dieser Innovation, die unsere Lebensgrundlagen von morgen sichert. Die Bundesregierung schafft so ein **Win-Win-Win**, das für Klima, Natur und eine zukunftsfähige Landwirtschaft gleichermaßen von Vorteil ist.

Mehr als nur Strom: Wie PV-Module unsere Kulturen schützen

Agri-Photovoltaik ist weit mehr als nur die effiziente Produktion von sauberem Strom. Die aufgeständerten PV-Module können einen entscheidenden konstruktiven Schutz für die darunter wachsenden Kulturen bieten. Stellen Sie sich vor, wie sie zarte Pflanzen vor zu intensiver Sonneneinstrahlung in heißen Sommermonaten bewahren oder vor Hagelstürmen schützen, die sonst ganze Ernten vernichten könnten. Dieser Schutz kann zu stabileren Erträgen und einer besseren Qualität der Lebensmittel beitragen, was wiederum uns Verbrauchern zugutekommt.

Ein wichtiger Aspekt hierbei ist das Management des Regenwassers. Um zu verhindern, dass Abtropfkanten der Module Pflanzen schädigen, gibt es intelligente Lösungen: Entweder werden die Module nachgeführt, um den

Tropfwinkel zu ändern, oder das Regenwasser wird gezielt abgeleitet. Gerade in trockenen, ariden Regionen kann das Auffangen und Speichern dieses Regenwassers Gold wert sein. Es schont nicht nur die Grundwasservorräte, sondern kann die Landwirtschaft in Gegenden, wo sie sonst kaum möglich wäre, überhaupt erst etablieren – ein Segen für die lokale Bevölkerung und die globale Ernährungssicherheit, die auf diese Weise durch ein Bewässerungssystem sichergestellt wird.

Ein Blick in die Praxis: Europa als Vorreiter im Weingarten

Die Vision der Agri-Photovoltaik ist längst keine graue Theorie mehr, sondern wird in Europa bereits mit großem Erfolg in die Tat umgesetzt. Ein besonders inspirierendes Beispiel findet sich im Jahr 2018 in Tresserre, im Département Pyrénées-Orientales in der französischen Region Okzitanien. Dort entstand die bis dato größte europäische Agri-PV-Anlage im Weinbau, ausgestattet mit intelligent nachgeführten PV-Modulen. Was für eine Vorstellung: Edle Weintrauben reifen im Schutz der Sonnenkollektoren, die gleichzeitig sauberen Strom liefern! Dieses Projekt zeigt eindrucksvoll, wie sich Tradition und Innovation in der Landwirtschaft auf harmonische Weise verbinden lassen.

Die Weiterentwicklung dieser Technologie wird auch durch politische Rahmenbedingungen gefördert. Bezuschlagten Projekten wird beispielsweise eine Einspeisevergütung über 20 Jahre garantiert, was Landwirten eine langfristige Planungssicherheit bietet und Investitionen in diese zukunftsweisende Technik attraktiv macht. Schon im März 2020 konnten so Projekte mit einer Leistung von 40 MWp für Agri-PV gesichert werden, wobei Systeme mit nachgeführten Modulen besonders gefragt waren. Dies unterstreicht das enorme Potenzial und die wachsende Akzeptanz dieser intelligenten Lösung.

Was bedeutet Agri-Photovoltaik für unsere Zukunft auf dem

Teller?

Für uns als bewusste Konsumenten, denen eine nachhaltige und gesunde Ernährung am Herzen liegt, bietet die Agri-Photovoltaik eine vielversprechende Perspektive. Sie ermöglicht nicht nur die Produktion von sauberem Strom, der unsere Energieversorgung nachhaltiger gestaltet, sondern sie stärkt auch die Resilienz unserer Landwirtschaft. Durch den Schutz der Kulturen können Ernteausfälle reduziert und die Qualität unserer Lebensmittel stabilisiert werden. Die effizientere Wassernutzung, insbesondere in Regionen mit Wasserknappheit, trägt zudem dazu bei, wertvolle Ressourcen zu schonen und lokale Lebensmittelproduktion auch unter anspruchsvollen Bedingungen zu ermöglichen. Es ist eine Investition in eine Landwirtschaft, die mit den Herausforderungen des Klimawandels wächst und uns weiterhin mit hochwertigen, regionalen Produkten versorgen kann.

- **Schutz der Ernte:** Die PV-Module bewahren empfindliche Pflanzen vor extremen Wetterbedingungen wie Hagel, Starkregen oder intensiver Sonneneinstrahlung.
- **Effizientere Wassernutzung:** Durch gezieltes Auffangen und Speichern von Regenwasser kann die Bewässerung optimiert und der Verbrauch von Grundwasser reduziert werden, besonders in trockenen Gebieten.
- **Stabile Erträge:** Der verbesserte Schutz und das Wassermanagement tragen zu konstanteren und oft höheren Ernteerträgen bei.
- **Sicherung der Landwirtschaft:** Landwirte erhalten eine zusätzliche Einkommensquelle durch die Stromproduktion und können gleichzeitig ihre Felder resilienter gegenüber klimatischen Veränderungen gestalten.
- **Win-Win für Klima und Teller:** Saubere Energie und nachhaltig produzierte Lebensmittel auf derselben Fläche – ein Modell für die Zukunft.

Fazit: Eine genussvolle Zukunft dank Agri-Photovoltaik

Agri-Photovoltaik ist nicht nur eine technische Innovation; sie ist eine Philosophie, die zeigt, wie wir im Einklang mit der Natur wirtschaften und gleichzeitig die Herausforderungen unserer Zeit meistern können. Sie ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wir die Schätze der Erde – Sonne und Boden – gemeinsam nutzen, um eine

genussvolle und nachhaltige Zukunft für uns alle zu gestalten. Lassen wir uns von dieser intelligenten Lösung begeistern und unterstützen wir eine Landwirtschaft, die mit Weitblick und Innovation unsere Teller und unsere Welt bereichert.

QUELLE : <https://www.ise.fraunhofer.de/content/dam/ise/de/documents/publications/studies/APV-Leitfaden.pdf>

Die verborgene Kraft im Boden: Wie regenerative Landwirtschaft unsere Teller reicher macht

Eine aktuelle Studie vergleicht die Nährstoffdichte von Lebensmitteln aus regenerativer und konventioneller Landwirtschaft. Die Ergebnisse zeigen, dass bodenschonende Anbaumethoden den Gehalt an wichtigen Vitaminen und Mineralien signifikant erhöhen. Dies betrifft sowohl pflanzliche als auch ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, jeder Bissen, den Sie genießen, wäre nicht nur ein Fest für den Gaumen, sondern auch eine wahre Nährstoffexplosion für Ihren Körper. Eine wegweisende Studie enthüllt genau dies: Der Zustand des Bodens, auf dem unsere Lebensmittel wachsen, hat einen direkten und tiefgreifenden Einfluss darauf, wie nährstoffreich sie auf unserem Teller landen. Diese Erkenntnisse könnten unsere Wahrnehmung von Qualität und

Geschmack neu definieren und zeigen einen klaren Weg zu einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung auf.

**Was ist regenerative
Landwirtschaft und warum ist sie
so wichtig für unsere Ernährung?**

Im Herzen einer jeden gesunden Mahlzeit schlägt oft ein gesundes Stück Erde. Regenerative Landwirtschaft ist weit mehr als nur ein Trend; sie ist eine Philosophie, die darauf abzielt, die Vitalität des Bodens wiederherzustellen und zu erhalten. Betriebe, die sich dieser Praxis verschrieben haben, nutzen Methoden wie minimale Bodenbearbeitung, Fruchtwechsel, den Anbau von Zwischenfrüchten und die Integration von Vieh, um die mikrobielle Aktivität zu fördern und organische Substanz aufzubauen. Es geht darum, ein lebendiges Ökosystem unter der Oberfläche zu schaffen, das widerstandsfähiger gegen Klimaeinflüsse ist und die natürlichen Zyklen unterstützt.

Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, sind diese Methoden von unschätzbarem Wert. Denn gesunder Boden bedeutet nicht nur gesündere Pflanzen, sondern auch schmackhaftere und nährstoffreichere Lebensmittel. Genau dieser Zusammenhang stand im Fokus einer einzigartigen Studie, die am 27. Januar 2022 in der Fachzeitschrift PeerJ veröffentlicht wurde. Unter der Leitung von Dr. David R. Montgomery, Professor für Geo- und Weltraumwissenschaften an der Universität Washington, wurde erstmals systematisch untersucht, wie sich Bodengesundheit direkt auf die Nährstoffdichte unserer Feldfrüchte auswirkt. „Wir fanden keine Studien, die direkt den Zusammenhang zwischen Bodengesundheit und dem Nährstoffgehalt der Ernte untersuchten“, so Dr. Montgomery. „Also führten wir das Experiment, das wir sehen wollten, selber durch.“ Ein mutiger Schritt, der Licht in eine entscheidende Frage bringt.

Der Nährstoffschatz aus gesundem Boden: Welche Vitamine und Mineralien profitieren am meisten?

Die Forscher wählten für ihre Untersuchung eine beeindruckende und methodisch fundierte Herangehensweise. Sie verglichen Produkte von Betrieben in acht verschiedenen Bundesstaaten der USA, die seit mindes-

tens fünf Jahren regenerative Methoden anwenden, mit konventionellen Betrieben in unmittelbarer Nähe. Dabei wurden gezielt Betriebe gepaart, die dieselbe Kulturpflanze anbauten – sei es Erbsen, Hirse, Mais oder Sojabohnen. Die Ergebnisse sind verblüffend und zeigen, dass die Natur uns belohnt, wenn wir sie achtsam behandeln.

Die Feldfrüchte aus regenerativer Landwirtschaft wiesen eine deutlich höhere Konzentration an essenziellen Vitaminen und Mineralien auf. Das bedeutet für uns: Mit jedem Bissen nehmen wir mehr Lebensenergie auf, die unser Körper dringend braucht. Ein wahrer Genuss für unsere Zellen!

- **Vitamin K:** 34 % mehr – Wichtig für die Blutgerinnung und Knochengesundheit.
- **Vitamin E:** 15 % mehr – Ein starkes Antioxidans, das unsere Zellen schützt.
- **Vitamin B1 (Thiamin):** 14 % mehr – Entscheidend für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.
- **Vitamin B2 (Riboflavin):** 17 % mehr – Unterstützt ebenfalls den Energiestoffwechsel und die Zellfunktion.
- **Kalzium:** 11 % mehr – Der Grundbaustein für starke Knochen und Zähne.
- **Phosphor:** 16 % mehr – Unverzichtbar für den Energiestoffwechsel und die Zellstruktur.
- **Kupfer:** 27 % mehr – Spielt eine Rolle bei der Eisenaufnahme und dem Immunsystem.

Diese Zahlen sprechen eine klare Sprache: Der Respekt vor dem Boden zahlt sich direkt in unserer Gesundheit aus. Wenn wir uns für Lebensmittel aus regenerativer Landwirtschaft entscheiden, wählen wir nicht nur einen nachhaltigeren Weg, sondern auch einen, der uns vitaler und widerstandsfähiger macht.

Mehr als nur Vitamine: Die tiefgreifenden Auswirkungen auf Weizen und tierische Produkte

Die Studie beschränkte sich nicht nur auf die genannten Feldfrüchte, sondern widmete sich auch dem wichtigen

Grundnahrungsmittel Weizen. Hier offenbarten sich ebenfalls beeindruckende Unterschiede. Weizen, der in einer durchdachten Fruchtfolge aus Sommergerste, Zwischenfrüchten und Winterweizen angebaut wurde – typisch für regenerative Systeme –, zeigte eine wesentlich höhere Dichte an wichtigen Spurenelementen. Diese sind oft schwer in ausreichender Menge über die moderne Ernährung aufzunehmen:

- **Bor:** 41 % mehr – Wichtig für Knochen, Gehirnfunktion und Hormonhaushalt.
- **Magnesium:** 29 % mehr – Ein Allround-Mineral für Muskeln, Nerven und über 300 enzymatische Reaktionen.
- **Kalzium:** 48 % mehr – Noch einmal eine deutliche Steigerung, die die Knochengesundheit weiter fördert.
- **Zink:** 56 % mehr – Essentiell für das Immunsystem, Wundheilung und Zellwachstum.

Doch die positiven Auswirkungen der regenerativen Landwirtschaft enden nicht am Ackerrain. Auch in der Tierhaltung zeigen sich revolutionäre Verbesserungen. Die Forscher untersuchten Futterpflanzen und das Fleisch von Rindern und Schweinen, die damit gefüttert wurden. Hier lag der Fokus auf ungesättigten Fettsäuren, insbesondere den wertvollen Omega-3-Fettsäuren und dem Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3.

Fleisch von Rindern, die Futtermittel aus regenerativem Anbau erhielten, wies mehr als 50 % mehr Omega-3-Fettsäuren auf als Fleisch von Tieren, die konventionell gefüttert wurden. Ein gesünderes Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis ist ein Schlüsselindikator für die entzündungshemmenden Eigenschaften von Lebensmitteln

und trägt maßgeblich zu unserer Herz-Kreislauf-Gesundheit bei. Auch bei Schweinefleisch, das mit Futter aus regenerativen Kulturen erzeugt wurde, zeigten sich ähnliche positive Tendenzen, was die Bedeutung einer intakten Nahrungskette vom Boden bis zum Teller unterstreicht.

Ein Genuss für Gaumen, Körper und Planet: Die Zukunft unserer Teller

Die Ergebnisse dieser Studie sind ein Leuchtfeuer für alle, die sich eine gesündere Welt und einen bewussteren Umgang mit unseren Ressourcen wünschen. Sie bestätigen auf eindruckliche Weise, was viele Landwirte und Ernährungsbewusste längst ahnten: Die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel produzieren, hat nicht nur Einfluss auf die Umwelt, sondern auch direkt auf unsere Vitalität und unser Wohlbefinden. Wenn wir dem Boden die Aufmerksamkeit und Pflege zukommen lassen, die er verdient, belohnt er uns mit einer Fülle von Nährstoffen, die unsere Mahlzeiten nicht nur köstlicher, sondern auch deutlich wertvoller machen.

Für uns bei „Genuss wirkt!“ ist dies eine klare Bestätigung unseres Leitbildes: Nachhaltige und gesunde Ernährung ist nicht nur eine Verantwortung, sondern ein wahrer Genuss. Jeder Teller, der mit Lebensmitteln aus regenerativer Landwirtschaft gefüllt ist, ist ein Beitrag zu unserer eigenen Gesundheit, zum Wohl der Tiere und zur Heilung unseres Planeten. Es ist Zeit, bewusste Entscheidungen zu treffen und die verborgene Kraft des Bodens für unsere Ernährung neu zu entdecken.

QUELLE : <https://www.regenerativ.ch/post/studie-lebensmittel-aus-regenerativen-kulturen-enthalten-mehr-n%C3%A4hrstoffe>

Digitale Wurzeln, regionaler Genuss: Wie Online-Plattformen unsere Teller bereichern

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass ein großes Interesse an digitalen Plattformen für den Kauf und Verkauf regionaler und bioregionaler Lebensmittel besteht. Dies eröffnet neue Wege für nachhaltigen Genuss und die Stärkung lokaler Wertschöpfungsketten.

Von **Redaktion Genuss wirkt!**

21. September 2026

6 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sehnen sich immer mehr Menschen nach Ursprünglichkeit, Transparenz und wahrhaftigem Genuss auf ihren Tellern. Die Sehnsucht nach Lebensmitteln, die nicht nur nähren, sondern auch eine Geschichte erzählen – von fruchtbarem Boden, sorgfältiger Pflege und fairem Handel – prägt zunehmend unser Bewusstsein. Eine aktuelle Umfrage bestätigt nun, was viele von uns schon lange

spüren: Das Interesse an digitalen Plattformen für den Kauf und Verkauf regionaler und bioregionaler Lebensmittel wächst signifikant. Es ist eine faszinierende Entwicklung, die das Potenzial hat, unsere Art zu essen grundlegend und genussvoll zu verändern.

Warum die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen wächst

Die moderne Ernährungswelt kann komplex sein. Lange Transportwege, undurchsichtige Produktionsketten und die schiere Fülle an Angeboten lassen uns oft ratlos zurück, wenn es darum geht, wirklich bewusste Entscheidungen zu treffen. Doch gleichzeitig wächst ein starkes Gegengewicht: die Bewegung hin zu mehr Regionalität, Saisonalität und Bio-Qualität. Diese Entwicklung ist kein kurzlebiger Trend, sondern Ausdruck eines tiefen Verständnisses für die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung, unserer Gesundheit und der Umwelt. Wir wollen wissen, woher unser Essen kommt, wer es produziert hat und unter welchen Bedingungen. Es geht um Vertrauen, um Nachhaltigkeit und nicht zuletzt um den unverfälschten Geschmack von Lebensmitteln, die reif geerntet und ohne unnötige Umwege auf unseren Tisch gelangen.

Für viele ist der Griff zu regionalen Produkten eine bewusste Entscheidung gegen die Anonymität globaler Lieferketten. Er stärkt nicht nur die heimische Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze auf den Höfen unserer Umgebung, sondern leistet auch einen Beitrag zum Klimaschutz durch kürzere Transportwege. Es ist die Wertschätzung für die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern, die mit Herzblut und Engagement unsere Kulturlandschaft pflegen und Lebensmittel von höchster Qualität erzeugen. Dieses wachsende Bewusstsein schafft den idealen Nährboden für innovative Lösungen, die genau diese Verbindung zwischen Produzent und Konsument erleichtern.

Digitale Marktplätze: Wo der Hof auf unser Smartphone trifft

Genau hier kommen digitale Plattformen ins Spiel. Sie sind die Brücke zwischen dem Bauernhof um die Ecke und unserem Esstisch, zwischen der Manufaktur im Nachbarort und unserem Einkaufswagen. Die Umfrage zeigt deutlich, dass Nutzerinnen und Nutzer großes Interesse an solchen digitalen Lösungen haben, um frische, regionale und bioregionale Lebensmittel direkt zu beziehen. Diese Plattformen können vielfältige Formen annehmen: von Online-Hofläden über virtuelle Markt-

plätze, die verschiedene Erzeuger bündeln, bis hin zu Abo-Modellen für saisonale Kistenlieferungen.

Was bedeutet 'bioregional'?

Während 'regional' sich auf eine geografische Nähe bezieht, geht 'bioregional' oft einen Schritt weiter. Es beschreibt eine tiefere ökologische und kulturelle Verbundenheit mit einer spezifischen Region. Bioregionale Lebensmittel stammen nicht nur aus der näheren Umgebung, sondern berücksichtigen auch die einzigartigen natürlichen Gegebenheiten – wie Bodenbeschaffenheit, Klima oder Wasserkreisläufe – einer Region und fördern deren nachhaltige Bewirtschaftung. Das Konzept betont die Kreislaufwirtschaft und die Anpassung an lokale Ökosysteme, was den Gedanken der Nachhaltigkeit noch stärker vertieft. Digitale Plattformen können diese komplexen Informationen transparent aufbereiten und uns so noch bewusstere Kaufentscheidungen ermöglichen, die über die reine Herkunftsangabe hinausgehen.

Diese digitalen Treffpunkte machen es einfacher denn je, qualitativ hochwertige Produkte zu finden, die sonst vielleicht nur schwer zugänglich wären. Sie ermöglichen es kleinen Produzenten, ihre Erzeugnisse einem größeren Publikum anzubieten, ohne auf teure Zwischenhändler angewiesen zu sein. Für Konsumenten bedeuten sie mehr Auswahl, mehr Komfort und vor allem mehr Transparenz. Mit wenigen Klicks können wir erfahren, welche Äpfel gerade Saison haben, welche Gemüsesorten unser lokaler Bio-Bauer anbietet oder welcher Hof frische Milch liefert.

Mehr als nur Kaufen: Die vielfältigen Gewinne für uns alle

Das Interesse an digitalen Plattformen für regionale Lebensmittel ist weit mehr als nur der Wunsch nach Bequemlichkeit. Es ist der Ausdruck eines umfassenden Bewusstseinswandels, der nachhaltigen Genuss als integralen Bestandteil eines erfüllten Lebens begreift. Die Vorteile, die sich daraus für uns alle ergeben, sind vielfältig und tiefgreifend:

- **Frische und Qualität:** Direkte Wege vom Feld auf den Teller bedeuten kürzere Lieferzeiten. So bewahren die Lebensmittel ihre Vitalität, ihren vollen Geschmack und ihre wertvollen Nährstoffe, die bei langen Lager- und Transportzeiten oft verloren gehen.
- **Transparenz und Vertrauen:** Digitale Plattformen können detaillierte Informationen über Herkunft, Anbaumethoden und Produzenten bieten. Wir können die Gesichter hinter unseren Lebensmitteln kennenlernen und verstehen, wie unser Essen entsteht, was das Vertrauen stärkt.
- **Stärkung der lokalen Wirtschaft:** Jeder Euro, der über diese Plattformen ausgegeben wird, fließt direkt an die regionalen Erzeuger. Das stärkt die lokale Wirtschaft, sichert Existenzen und fördert die Vielfalt der landwirtschaftlichen Betriebe in unserer Umgebung.
- **Reduzierung von Lieferketten und Emissionen:** Kürzere Transportwege bedeuten weniger CO₂-Emissionen und einen geringeren ökologischen Fußabdruck. Wir tragen aktiv dazu bei, die Umwelt zu schützen und Ressourcen zu schonen.
- **Erlebnis und Gemeinschaft:** Der bewusste Einkauf regionaler Produkte schafft ein Gefühl der Verbundenheit – mit der Natur, den Produzenten und der Gemeinschaft. Es ist ein Akt der Wertschätzung und des Respekts, der weit über den reinen Konsum hinausgeht.

Die Zukunft unserer Ernährung gestalten: Ein digitaler Aufbruch

Das starke Interesse an digitalen Plattformen für regionale Lebensmittel zeigt, dass wir an der Schwelle zu ei-

ner neuen Ära der Ernährung stehen. Es ist eine Ära, in der Technologie nicht als Entfremdung, sondern als Ermöglicher für mehr Nähe und Nachhaltigkeit dient. Diese Entwicklung ist eine Einladung an uns alle, aktiv mitzugestalten, wie unsere Lebensmittel produziert, vertrieben und genossen werden. Sie bietet die Chance, die Lücke zwischen urbanem Leben und ländlicher Produktion zu schließen und ein resilienteres, schmackhafteres und bewussteres Ernährungssystem aufzubauen.

Indem wir solche Plattformen nutzen, stimmen wir mit unserer Kaufentscheidung für eine Zukunft ab, in der Genuss, Gesundheit und Umweltbewusstsein Hand in Hand gehen. Wir unterstützen jene, die sich tagtäglich für den Erhalt unserer Böden, die Vielfalt unserer Saaten und das Wohl unserer Tiere einsetzen. Es ist ein kleiner Klick mit großer Wirkung, der das Potenzial hat, unsere regionalen Lebensmittelkreisläufe zu beleben und unsere Teller mit wahrhaft ursprünglichen Schätzen zu füllen.

Genuss mit Weitblick: Eine Einladung zur bewussten Wahl

Die Umfrage ist ein klares Signal: Die Zeit ist reif, digitale Möglichkeiten zu nutzen, um unsere Verbindung zu regionalen und bioregionalen Lebensmitteln zu stärken. Lassen Sie uns dieses Potenzial gemeinsam entdecken und nutzen, um nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Umwelt und die lokale Wirtschaft zu bereichern. Jeder bewusste Einkauf ist eine Investition in unsere gemeinsame Zukunft – eine Zukunft voller nachhaltigem Genuss, Transparenz und Wertschätzung für das, was uns die Natur schenkt.

QUELLE : <https://www.ernaehrungswandel.org/entdecken/ausschreibungen/detailansicht-ausschreibungen/umfrage-digitale-plattformen-fuer-regionale-lebensmittel>

Genuss neu gedacht: Warum Insektenproteine das Versprechen für eine nachhaltige Ernährung halten

Die globale Nachfrage nach Proteinen steigt stetig, doch herkömmliche Quellen belasten unsere Umwelt. Ein europäisches Forschungsprojekt beleuchtet nun das Potenzial von Insekten als nachhaltige Alternative für Tierfutter und möglicherweise auch für die menschliche Ernährung. Erste Ergebnisse ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 4 Min. Lesezeit



Die Menschheit steht vor einer gewaltigen Herausforderung: Wie ernähren wir eine stetig wachsende Weltbevölkerung, ohne dabei die Grenzen unseres Planeten zu überschreiten? Besonders die Proteinversorgung – sowohl für uns Menschen als auch für unsere Nutztiere –

stellt eine zentrale Frage der Nachhaltigkeit dar. Doch inmitten dieser Komplexität zeichnet sich eine überraschend einfache, doch revolutionäre Lösung ab: Insekten.

Das globale Protein-Dilemma: Warum wir dringend neue Wege beschreiten müssen

Die Art und Weise, wie wir derzeit Proteine für die Tierfutterproduktion gewinnen, ist in vielerlei Hinsicht nicht zukunftsfähig. Mit dem weltweit steigenden Fleischbedarf wächst auch der Bedarf an Futtermitteln, deren Herstellung oft erhebliche ökologische Kosten verursacht. Soja und Fischmehl bilden heute die Hauptproteinquellen in der Nutztierfütterung. Beides bringt massive Probleme mit sich: Große Sojaanbauflächen, die oft in Nord- und Südamerika liegen, gehen nicht selten mit Abholzung, Monokulturen und Pestizideinsatz einher. Die Produktion von Fischmehl wiederum trägt zur Überfischung unserer Meere bei und destabilisiert empfindliche marine Ökosysteme.

Diese Abhängigkeit von importierten Rohstoffen macht uns nicht nur ökologisch, sondern auch wirtschaftlich anfällig. Es ist ein Teufelskreis, den wir durchbrechen müssen, um die Umweltbelastung zu senken und unsere Ernährungssicherheit langfristig zu gewährleisten. Hier setzt die Forschung an, um innovative und ressourcenschonende Alternativen zu finden, die gleichermaßen effektiv und nachhaltig sind.

Insekten als Schlüssel zur Kreislaufwirtschaft: Mehr als nur Futter

Das EU-finanzierte Projekt PROTEINSECT – „Enabling the exploitation of insects as a sustainable source of protein for animal feed and human nutrition“ – hat sich genau dieser Herausforderung angenommen. Es verfolgte das Ziel, das noch weitgehend unerschlossene Potenzial von Insektenproteinen zu erschließen, um unsere wertvollen Pflanzen- und Fischressourcen zu schonen. Die Ergebnisse dieses wegweisenden Projekts versprechen eine deutliche Reduzierung der Umweltbelastung bei der Herstellung von Proteinen. Es geht dabei nicht nur um die Effizienz der Proteingewinnung, sondern um ei-

nen ganzheitlichen Ansatz, der die Prinzipien der Kreislaufwirtschaft in den Vordergrund stellt.

Stellen Sie sich vor: Fliegenlarven, die organische Reststoffe verwerten und dabei nicht nur hochwertige Proteine liefern, sondern auch eine Fülle weiterer wertvoller Substanzen. PROTEINSECT hat gezeigt, dass nachhaltige Insektenproduktionssysteme das Potenzial haben, zusätzliche begehrte Komponenten wie **Chitin, Vitamine und Mineralien** zu erzeugen. Chitin beispielsweise ist ein Polysaccharid, das in der Kosmetik-, Pharma- und Lebensmittelindustrie vielfältig eingesetzt werden kann.

Der Kreislaufgedanke reicht noch weiter: Was nach der Insektenaufzucht als organische Abfälle verbleibt, kann als Düngemittel verwendet werden. Dies hat einen doppelten positiven Effekt: Es reduziert die Deponiemengen erheblich und verringert gleichzeitig den Einsatz umweltschädlicher chemischer Düngemittel in der Landwirtschaft. Ein echter Gewinn für Boden, Wasser und Klima.

Akzeptanz und Praxistauglichkeit: Wie Insekten den Weg in unsere Ställe und Küchen finden

Einer der spannendsten Aspekte des PROTEINSECT-Projekts war die Untersuchung der öffentlichen Akzeptanz von aus Insekten gewonnenen Proteinen. Es ist eine Frage, die viele beschäftigt: Sind wir bereit für diese neue Art der Proteingewinnung? Die Ergebnisse sind ermutigend: Die Projektpartner bewerteten die Akzeptanz nicht nur im Kontext der Tierfütterung, sondern wagten auch den Schritt, Insektenproteine direkt in für den Menschen bestimmten Nahrungsmitteln zu verwenden. Dabei zeigte sich eine überraschend hohe Offenheit: Über **70 % der Befragten** gaben an, Produkte von mit Insekten gefütterten Tieren essen zu würden. Dies ist ein starkes Signal und zeigt, dass die anfängliche Skepsis einer wachsenden Neugier und dem Bewusstsein für nachhaltige Alternativen weicht.

Doch die Forschung blieb nicht nur bei der Theorie. PROTEINSECT legte auch praktische Grundlagen für die Implementierung dieser nachhaltigen Systeme. Es wurden:

- Produktionsanlagen für Fliegenlarven in Westafrika, China und Europa entwickelt. Diese Modelle dienen als Blaupausen und wurden mit Empfehlungen zu deren weiterer Verbesserung versehen.
- Eine umfassende Datenbank mit wissenschaftlichen Informationen erstellt. Diese Ressource enthält wertvolle Daten über den Einsatz von Fliegen für Tierfutter und die Produktion von Fliegenlarven für Fütterungsversuche und ist eine wichtige Grundlage für zukünftige Forschung und Entwicklung.

Diese praktischen Entwicklungen unterstreichen das Potenzial von Insekten nicht nur als theoretische Lösung, sondern als eine realisierbare und skalierbare Technologie, die weltweit Anwendung finden kann.

Ein Ausblick in eine genussvolle und nachhaltige Zukunft

Die Erkenntnisse des PROTEINSECT-Projekts sind mehr als nur wissenschaftliche Daten – sie sind ein Leuchtturm für eine zukunftsfähige und genussvolle Ernährung. Sie zeigen uns Wege auf, wie wir den steigenden Proteinbedarf decken können, ohne dabei unseren Planeten zu überfordern. Die Transformation unserer Ernährungssysteme erfordert Mut, Innovation und die Bereitschaft, traditionelle Denkweisen zu hinterfragen. Insektenproteine bieten nicht nur eine ökologisch vorteilhafte Alternative, sondern eröffnen auch neue kulinarische Horizonte und tragen dazu bei, eine vielfältigere und widerstandsfähigere Lebensmittelversorgung aufzubauen. Es ist eine Entwicklung, die nicht nur unseren Gaumen, sondern vor allem auch unser Umweltbewusstsein bereichern kann. Der Weg ist geebnet für eine Zukunft, in der Nachhaltigkeit und Genuss Hand in Hand gehen.

QUELLE: <https://cordis.europa.eu/article/id/170042-insect-protein-to-satisfy-demand/de>

Die Entdeckung einer unterschätzten Kultur: Warum die deutsche Küche mehr als nur Klischees ist

Die deutsche Küche wird oft auf wenige, kalorienreiche Gerichte reduziert. Doch hinter diesen Stereotypen verbirgt sich ein reiches kulinarisches Erbe voller Handwerkskunst, Vielfalt und überraschender Nährwerte. Dieser Artikel beleuchtet, was die traditionelle Esskultur Deutschlands wirklich ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 26. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die von schnelllebigen Ernährungstrends, Gesundheitsversprechen und widersprüchlichen Informationen überschwemmt wird, geraten die wahren Werte unserer Esskultur oft in Vergessenheit. Besonders die deutsche Küche kämpft mit hartnäckigen Vorurteilen: Sie gilt vielen als schwer, fettig und wenig raffiniert.

Doch diese pauschalen Zuschreibungen verblassen angesichts einer tief verwurzelten Tradition, die von Handwerkskunst, regionaler Vielfalt und einer erstaunlichen Bandbreite an nahrhaften Gerichten zeugt. Es ist an der Zeit, genauer hinzusehen und die verborgenen Schätze

zu heben, die Deutschlands kulinarisches Erbe bereithält.

Wie die moderne Ernährungswelt unser Verständnis von Esskultur verzerrt

Die heutige hyper-intensive Ernährungswelt ist in ständiger Bewegung. Schlagzeilen über neue Superfoods, vermeintlich ungesunde Inhaltsstoffe, ultra-verarbeitete Lebensmittel, Fleischalternativen und die Debatte um Fettleibigkeit und pharmazeutische Lösungen dominieren die öffentliche Wahrnehmung. Diese Flut an Informationen – und leider auch Desinformationen – lenkt den Blick von dem ab, was im Kern eine nachhaltige und genussvolle Ernährung ausmacht: die Wertschätzung für die Herkunft unserer Lebensmittel, die Kunst ihrer Zubereitung und die tiefere Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten.

In diesem Strudel der Aktualität geht oft das Wissen um die jahrhundertealte Handwerkskunst verloren, die sich in traditionellen Küchen auf der ganzen Welt wiederfindet. Auch die Qualität regionaler Produkte, die immense Vielfalt lokaler Spezialitäten, das reiche kulturelle Erbe hinter jedem Rezept und die tatsächlichen Nährwerte, die in überlieferten Zubereitungsarten stecken, werden übersehen. Gerade die deutsche Küche leidet unter dieser Verkürzung. Sie wird, sowohl innerhalb Deutschlands als auch im Ausland, allzu oft auf eine kleine Auswahl an Gerichten reduziert: auf Bier, Schweinshaxen, Sauerkraut, Knödel, das Oktoberfest und weihnachtliche Märkte. Diese Bilder sind zwar Teil der Kultur, spiegeln aber nur einen winzigen Ausschnitt eines viel größeren, facettenreichen Ganzen wider.

Die verborgenen Schätze der deutschen Regionalküche entdecken

Hinter den Klischees verbirgt sich ein kulinarisches Universum, das von erstaunlicher Tiefe und Historie geprägt

ist. Die deutsche Küche ist das Ergebnis einer langen Evolution, die über Jahrhunderte hinweg von regionalen Gegebenheiten, der Verfügbarkeit lokaler Produkte und den Lebensweisen der Menschen geformt wurde. Sie ist eine Küche, die stets im Fluss war und sich weiterentwickelt hat, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Jede Region Deutschlands, von der Küste im Norden bis zu den Alpen im Süden, von den weiten Ebenen im Osten bis zu den Flusstälern im Westen, hat ihre ganz eigenen Spezialitäten, die oft über Generationen hinweg verfeinert wurden.

Man denke nur an die Vielfalt an Brot- und Backwaren, die weit über das hinausgeht, was man gemeinhin mit Deutschland verbindet. Oder an die zahlreichen vegetarischen und gemüsebasierten Gerichte, die in ländlichen Regionen schon immer eine wichtige Rolle spielten, lange bevor pflanzliche Ernährung zum Trend wurde. Die deutsche Küche ist reich an Suppen und Eintöpfen, die nicht nur wärmen und sättigen, sondern oft auch eine Fülle an Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Es ist eine Küche, die gelernt hat, mit dem auszukommen, was die Natur saisonal hergibt, und dabei kreative und schmackhafte Lösungen gefunden hat.

Ist traditionelle deutsche Küche gesund? Eine überraschende Perspektive

Die nahrhafte Seite der zentral-europäischen Esskultur

Ja, absolut! Das Vorurteil, die deutsche Küche sei per se ungesund, ignoriert die vielen Aspekte, die sie ernährungsphysiologisch wertvoll machen. Viele traditionelle Rezepte basieren auf frischen, unverarbeiteten Zutaten, die direkt vom Feld, aus dem Garten oder aus dem Wald stammen. Vollkornprodukte, eine Vielzahl an Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, hochwertige Kartoffeln und eine bewusste Verwendung von Kräutern und Gewürzen bilden oft die Grundlage vieler Gerichte.

Betrachtet man beispielsweise das traditionelle Sauerkraut, so ist es in seiner ursprünglichen, fermentierten Form ein hervorragender Lieferant für Vitamine (insbesondere Vitamin C) und probiotische Kulturen, die der Darmgesundheit zugutekommen. Oder nehmen wir die lange Tradition der Konservierung durch Einlegen, Pökeln und Trocknen, die es ermöglichte, saisonale Überschüsse über den Winter zu retten und so eine ganzjährige Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu sichern. Diese Methoden waren nicht nur praktisch, sondern oft auch ernährungsphysiologisch sinnvoll. Eine ausgewogene traditionelle Mahlzeit mag herzhaft sein, aber sie versorgt den Körper mit der Energie und den Nährstoffen, die er braucht, und kann, bewusst genossen, einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten.

Warum es so wichtig ist, unser kulinarisches Erbe zu bewahren

In Zeiten globalisierter Märkte und schnelllebiger Trends ist es wichtiger denn je, das Bewusstsein für unser kulinarisches Erbe zu schärfen. Die Pflege und Weitergabe traditioneller Rezepte und Kochtechniken ist nicht nur eine Frage des Geschmacks, sondern auch ein Akt der kulturellen Bewahrung und der Förderung einer nachhaltigen Ernährungsweise. Es geht darum, die Geschichte hinter unseren Lebensmitteln zu verstehen, die Arbeit der Produzenten zu würdigen und die Freude am gemeinsamen Kochen und Essen wiederzuentdecken.

Ein tieferes Verständnis der deutschen Esskultur, ihrer Vielfalt und ihres Nährwerts dient mehreren wichtigen

Zielen:

- Es hilft, die besten Aspekte von Deutschlands reichem, historischem Rezeptfundus und seiner kulinarischen Kultur zu bewahren und zu erklären, auch während sie sich weiterentwickelt.
- Es beleuchtet die gesunde und nahrhafte Seite der zentral-europäischen Küche und widerlegt gängige Vorurteile.
- Es verbindet Liebhaber deutscher Kulinarik rund um den Globus und schafft eine Gemeinschaft des Austauschs und der Wertschätzung.
- Es weckt die Neugier bei jüngeren Generationen und inspiriert sie, sich mit ihren kulinarischen Wurzeln auseinanderzusetzen und die Freude am Kochen und Genießen wiederzuentdecken.

Einladung zur kulinarischen Entdeckungsreise

Die deutsche Küche ist so viel mehr als die Summe ihrer Klischees. Sie ist ein lebendiges Zeugnis von Handwerkskunst, regionaler Identität und einer bewussten Lebensweise, die sich über Jahrhunderte entwickelt hat. Indem wir uns auf diese Reise begeben, öffnen wir nicht nur unseren Gaumen für neue Geschmackserlebnisse, sondern auch unseren Geist für ein tieferes Verständnis von Kultur, Tradition und den wahren Werten einer genussvollen und gesunden Ernährung. Lassen Sie uns gemeinsam diese reiche Vielfalt wiederentdecken und die Schönheit und den Nutzen der traditionellen deutschen Esskultur feiern.

QUELLE : <https://germanfoods.org/support/about-the-author>

Die Revolution auf dem Teller: Wie die Neue Nordische Küche Genuss und Nachhaltigkeit vereint

Die Neue Nordische Küche hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten zu einer prägenden Kraft in der Kulinarik entwickelt. Sie zeichnet sich durch ihren Fokus auf lokale Zutaten, nachhaltige Praktiken und innovative Kochtechniken aus. Dieser Ansatz hat die Esskultur weltweit inspiriert.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die immer schneller zu werden scheint und in der wir oft den Bezug zu dem verlieren, was wir essen, gibt es Bewegungen, die uns zurück zu den Wurzeln führen – nicht nur geschmacklich, sondern auch ethisch. Eine dieser faszinierendsten Entwicklungen ist die Neue Nordische Küche. Sie ist weit mehr als nur ein Kochstil; sie ist eine Philosophie, die uns lehrt, die Gaben der Natur zu schätzen und mit Respekt zu behandeln, während

sie gleichzeitig die Grenzen des kulinarisch Möglichen neu definiert.

Was macht die Neue Nordische Küche so besonders?

Die Neue Nordische Küche, oft auch als „New Nordic Cuisine“ bezeichnet, ist in den letzten zwei Jahrzehnten wie

ein frischer Wind durch die internationale Gastronomieszene gefegt. Ihr Aufstieg markiert nicht nur eine Rückbesinnung auf das Regionale, sondern auch eine mutige Hinwendung zu einem zukunftsorientierten Genuss, der auf den Säulen der Nachhaltigkeit und Authentizität ruht. Anstatt exotische Zutaten aus fernen Ländern zu importieren, schauen die Küchenchefs des Nordens vor ihre eigene Haustür und entdecken dort eine Fülle an Geschmack und Inspiration. Es ist diese bewusste Entscheidung für das Nahe, das Echte, das die nordische Küche so revolutionär und gleichzeitig so erdverbunden macht.

Sie ist eine Antwort auf die Globalisierung der Esskultur, eine Feier des Eigenen und eine Verpflichtung gegenüber der Umwelt. Im Kern geht es darum, die einzigartigen Aromen des Nordens zu erkunden und sie mit modernen Techniken zu veredeln. Diese Bewegung hat die Gastronomie Skandinaviens neu belebt und inspiriert Köche weltweit, regionale Schätze wertzuschätzen.

Die Schatzkammer des Nordens: Lokale Zutaten und wilde Entdeckungen

Das Herzstück der modernen nordischen Küche schlägt im Rhythmus der Jahreszeiten und der lokalen Landschaft. Die Köche verpflichten sich mit größter Sorgfalt, ausschließlich frische, saisonale und regional bezogene Zutaten zu verwenden. Dieser Ansatz ist keine bloße Präferenz, sondern eine tief verwurzelte Überzeugung, die sowohl den reinsten Geschmack garantiert als auch die lokale Wirtschaft stärkt und den ökologischen Fußabdruck erheblich reduziert, der oft mit langen Transportwegen von Lebensmitteln einhergeht.

Ein faszinierender Aspekt dieser Philosophie ist das **Foraging** – das Sammeln von Wildpflanzen, Beeren, Pilzen und Kräutern direkt aus der Natur. Diese jahrhundertealte Praxis erlebt in der Neuen Nordischen Küche eine Renaissance. Sie ermöglicht den Köchen eine direkte Verbindung zur Umgebung und verleiht Gerichten einzigartige, oft vergessene Aromen. Das Foraging berei-

chert nicht nur den Speiseplan, sondern fördert auch ein tiefes Verständnis und einen respektvollen Umgang mit der Natur.

Minimalismus, der den Geschmack hervorhebt

Die Ästhetik der modernen nordischen Küche spiegelt sich in ihrem minimalistischen und puristischen Ansatz wider. Dieser Minimalismus beschränkt sich nicht nur auf die Präsentation auf dem Teller, sondern durchzieht auch die Aromen. Es geht darum, die natürlichen Geschmäcker der hochwertigen Zutaten unverfälscht zur Geltung kommen zu lassen. Statt viele Komponenten zu überdecken, lässt man wenige, dafür umso intensivere Aromen sprechen. Das Ergebnis sind Gerichte von Klarheit und Eleganz, die eine tiefe Wertschätzung für die Qualität jedes einzelnen Elements zeigen.

Mehr als nur kochen: Nachhaltigkeit, Tradition und Innovation im Einklang

Nachhaltigkeit ist kein Schlagwort in der Neuen Nordischen Küche, sondern ein durchgängiges Leitprinzip, das in jeder Entscheidung und jedem Arbeitsschritt verankert ist. Die Verpflichtung zu ethischen Bezugsquellen umfasst nachhaltige Fischereipraktiken, die den Schutz der Meere gewährleisten, sowie eine humane Tierhaltung, die dem Wohl der Tiere Rechnung trägt. Diese ganzheitliche Sichtweise auf die Produktion und den Konsum von Lebensmitteln macht die nordische Küche zu einem Vorbild für eine verantwortungsvolle Ernährung der Zukunft.

Alte Techniken neu interpretiert: Fermentation und Konservierung

Ein integraler Bestandteil der modernen nordischen Küche sind traditionelle Konservierungs- und Fermentationstechniken. Diese Methoden, einst notwendig, um die langen Winter zu überbrücken, werden heute mit wiss-

enschaftlicher Präzision und kreativem Geist neu belebt. Sie ermöglichen Köchen, Aromen der Saison einzufangen, zu intensivieren und ganzjährig verfügbar zu machen. Durch Fermentation entstehen komplexe Geschmacksnuancen und unvergleichliche Tiefe.

- **Geschmacksintensivierung:** Fermentierte Produkte wie eingelegtes Gemüse, Roggenbrot-Starter oder gar spezielle Soßen entfalten oft intensivere und vielschichtigere Aromen als ihre frischen Gegenstücke.
- **Verlängerte Haltbarkeit:** Traditionelle Methoden wie Einlegen, Pökeln, Trocknen und Fermentieren tragen maßgeblich zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung bei und sichern die Verfügbarkeit von Lebensmitteln.
- **Gesundheitliche Vorteile:** Viele fermentierte Lebensmittel sind reich an Probiotika, die eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit haben können – ein Aspekt, der für unsere gesundheitsbewusste Zielgruppe besonders relevant ist.
- **Kreative Freiheit:** Chefs nutzen diese Techniken, um innovative Texturen und Geschmacksverbindungen zu schaffen, die über das Herkömmliche hinausgehen.

Innovation an vorderster Front

Trotz ihrer tiefen Verwurzelung in der Tradition ist die moderne nordische Küche auch ein Schmelztiegel für Innovation und Kreativität. Köche experimentieren unermüdlich mit neuen Techniken und Geschmackskombinationen, oft inspiriert von den neuesten Erkenntnissen der Lebensmittelwissenschaft. Diese Bereitschaft, Grenzen zu überschreiten, ohne die Kernprinzipien von Lokalität und Nachhaltigkeit zu opfern, macht sie zu einem dynamischen und wegweisenden Feld.

Die nordische Botschaft für eine bewusste Ernährung

Die Neue Nordische Küche ist somit ein leuchtendes Beispiel dafür, wie eine harmonische Verbindung von Tradition und Innovation, von Nachhaltigkeit und Kreativität eine kulinarische Landschaft neu definieren kann. Ihr starker Fokus auf lokale, saisonale Zutaten, ethische Praktiken und eine minimalistische Ästhetik hat nicht nur die skandinavische Gastronomie verändert, sondern dient weltweit als Inspiration. Sie erinnert uns daran, dass wahrer Genuss Hand in Hand geht mit Respekt für unsere Umwelt und einem tiefen Verständnis für die Herkunft unserer Nahrung. Eine Philosophie, die uns alle dazu ermutigt, bewusster zu essen und die Schätze unserer eigenen Region neu zu entdecken.

QUELLE : <https://www.kitchen-bath-design.com/2024/07/16/exploring-the-modern-nordic-kitchen-innovations-and-traditions-in-contemporary-scandinavian-cuisine>

Die Rückkehr der Urkörner: Deutsche Brotkunst im Zeichen alter Sorten

Lange Zeit waren sie vergessen, doch nun erleben alte Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Dinkel eine Renaissance. Sie prägen die deutsche Brotkultur neu und bieten eine geschmackliche Vielfalt, die über Jahrhunderte verloren geglaubt war.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Die deutsche Brotkultur ist weltweit für ihre Vielfalt und Handwerkskunst bekannt. Doch abseits der bekannten Roggen- und Weizenbrote vollzieht sich eine stille, aber bedeutsame Renaissance: Lange Zeit vergessene Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Dinkel kehren in unsere Backstuben und auf unsere Teller zurück. Diese Urkörner bereichern nicht nur unsere Brote um faszinierende Geschmacksnuancen, sondern erzählen auch eine

tief verwurzelte Geschichte von Resilienz, Nachhaltigkeit und dem wahren Genuss der Einfachheit.

Was sind Urkörner und warum entführen sie uns in die kulinarische Geschichte?

Urkörner sind keine neue Erfindung, sondern die ursprünglichen Formen unseres heutigen Getreides. Sie

wurden schon vor Tausenden von Jahren kultiviert und bildeten die Grundlage menschlicher Ernährung, lange bevor die moderne Landwirtschaft begann, auf Hochertragsorten zu setzen. Zu den bekanntesten Vertretern dieser antiken Schätze gehören das **Einkorn** (*Triticum monococcum*), der **Emmer** (*Triticum dicoccum*) und der **Dinkel** (*Triticum spelta*). Jedes dieser Getreide besitzt eine eigene Geschichte und einzigartige Eigenschaften, die es von seinem modernen Nachfahren, dem Weizen, abheben.

Einkorn gilt als die älteste kultivierte Getreideart überhaupt, mit Wurzeln, die über 10.000 Jahre zurückreichen. Sein Name „monococcum“ bedeutet „ein Kornchen“, was auf die Besonderheit hinweist, dass pro Ährchen nur ein Korn wächst. Emmer, auch Zweikorn genannt, ist ebenfalls eine sehr alte Weizenart, die bereits in der Jungsteinzeit im Vorderen Orient verbreitet war und später eine zentrale Rolle in der römischen Küche spielte. Dinkel, oft als „Spelz“ bezeichnet, ist hingegen eine etwas jüngere, aber immer noch sehr alte Getreideart, die in Europa schon in der Bronzezeit angebaut wurde und besonders im Mittelalter eine hohe Wertschätzung genoss – Hildegard von Bingen pries ihn gar als eines der heilsamsten Getreide.

Was diese Urkörner so besonders macht, ist nicht nur ihre Historie. Sie sind in ihrer ursprünglichen Form widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge und kommen oft mit weniger Dünger und Pestiziden aus als moderne Hochleistungssorten. Ihre tiefen Wurzeln ermöglichen es ihnen, auch auf kargen Böden zu gedeihen und Trockenperioden besser zu überstehen. Dies macht sie zu einer wertvollen Ressource für eine nachhaltige Landwirtschaft, die den Fokus auf Artenvielfalt und Bodengesundheit legt.

Vom Vergessen zum Comeback: Warum Urkörner heute wieder aufleben

Für viele Jahrhunderte waren diese ursprünglichen Getreidesorten in Vergessenheit geraten. Mit dem Aufkom-

men der industriellen Landwirtschaft im 20. Jahrhundert wurden sie von ertragreicheren und einfacher zu verarbeitenden Weizensorten verdrängt. Die Schale, der sogenannte Spelz, der Einkorn und Emmer umgibt und die Körner schützt, machte die Verarbeitung aufwendiger und kostenintensiver. Der Fokus lag auf Effizienz und Masse, was die Vielfalt auf den Feldern drastisch reduzierte.

Doch die Zeiten ändern sich. In den letzten Jahrzehnten ist ein tiefgreifendes Umdenken in Bezug auf Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit zu beobachten. Konsumenten suchen zunehmend nach Authentizität, unverfälschten Produkten und Lebensmitteln, die nicht nur nähren, sondern auch eine Geschichte erzählen und einen positiven Einfluss auf Umwelt und Gesundheit haben. Hier setzen die Urkörner an.

Ihre Wiederentdeckung ist eine Antwort auf dieses Bedürfnis:

- **Vielfältiger Geschmack:** Jedes Urkorn besitzt ein einzigartiges Aroma. Einkorn ist mild und leicht nussig mit einer süßlichen Note, Emmer besticht durch einen kräftigeren, leicht herben Geschmack, und Dinkel bietet eine angenehm nussige Würze. Diese Geschmacksvielfalt bereichert die moderne Küche ungemein.
- **Nährstoffreichtum:** Urkörner gelten oft als nährstoffreicher als moderner Weizen. Sie enthalten in der Regel mehr Protein, ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink sowie Vitamine der B-Gruppe. Ihre Faserstoffe tragen zudem zu einer gesunden Darmfunktion bei.
- **Bessere Verträglichkeit:** Obwohl nicht glutenfrei, wird Dinkel von manchen Menschen mit Weizenunverträglichkeiten oft besser vertragen. Auch Einkorn und Emmer weisen eine andere Glutenstruktur auf, was möglicherweise zu einer besseren Verdauung beitragen kann, auch wenn dies individuell sehr verschieden ist.
- **Nachhaltiger Anbau:** Ihre Robustheit und Anpassungsfähigkeit machen sie ideal für den

biologischen und regionalen Anbau. Sie fördern die Biodiversität auf den Feldern und tragen zu einer gesünderen Agrarlandschaft bei.

Dieses Wiederaufleben ist somit nicht nur ein Trend, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Qualität, Geschmack und Verantwortung – sowohl für unsere Gesundheit als auch für unseren Planeten.

Die deutsche Brotkunst und der Zauber der Urkörner

Die deutsche Brotkultur ist ein immaterielles Kulturerbe und bekannt für ihre unvergleichliche Vielfalt und ihren tiefen Respekt vor dem Handwerk. Über 3.200 verschiedene Brotsorten werden in Deutschland registriert. In dieser reichen Tradition finden die Urkörner eine perfekte Heimat. Bäckerinnen und Bäcker, die sich der "German art of breadmaking" verschrieben haben, entdecken die alten Sorten neu und integrieren sie in klassische und innovative Rezepturen.

Die Arbeit mit Urkörnern erfordert oft mehr Fingerspitzengefühl und Wissen. Ihre Teige verhalten sich anders als jene aus modernem Weizenmehl. Oft benötigen sie längere Teigführungszeiten, manchmal spezielle Sauerteigkulturen, um ihre vollen Aromen zu entfalten und eine gute Backfähigkeit zu gewährleisten. Doch genau hier liegt der Reiz für wahre Brotkünstler: Sie können experimentieren, die Besonderheiten jedes Kornes hervorheben und Brote kreieren, die nicht nur satt machen, sondern auch ein Erlebnis für die Sinne sind.

Ein Brot aus reinem Einkorn, gebacken im Steinofen, entwickelt eine zart-gelbliche Krume und ein mildes Aroma, das an Haselnuss erinnert. Emmerbrot hingegen ist dunkler, kompakter und besitzt eine erdige, würzige Note, die hervorragend zu herzhaften Belägen passt. Dinkelbrote sind oft luftiger und vielseitiger, sie können sowohl helle als auch dunkle Backwaren bereichern und überzeugen mit ihrem feinen nussigen Geschmack.

Diese Brote sind mehr als nur Nahrungsmittel; sie sind ein Ausdruck von Wertschätzung für die natürlichen Ressourcen, für das Handwerk und für die Zeit, die es braucht, um etwas wirklich Gutes entstehen zu lassen. Sie laden uns ein, innezuhalten, zu schmecken und die komplexen Nuancen eines jeden Bisses zu genießen.

Ein genussvoller Schritt in eine bewusste Zukunft

Die Rückkehr von Einkorn, Emmer und Dinkel in die deutsche Brotkunst ist weit mehr als nur eine Modeerscheinung. Sie ist ein starkes Zeichen für ein wachsendes Bewusstsein für die Herkunft unserer Lebensmittel, für die Bedeutung von Vielfalt und für die tiefe Verbindung zwischen Boden, Pflanze, Handwerk und Genuss. Indem wir diese alten Getreidesorten wiederentdecken, tragen wir nicht nur zum Erhalt kulinarischer Traditionen bei, sondern unterstützen auch eine zukunftsfähige Landwirtschaft und bereichern unsere Ernährung um Produkte von unvergleichlichem Geschmack und Wert. Es ist eine Einladung, die Welt des Brotes mit neuen Augen – und Geschmacksnerven – zu erkunden und die wahre Kunst des Backens neu zu erleben.

QUELLE : <https://www.pema.de/en/living-in-harmony/the-german-art-of-breadmaking.html>

Wenn Genuss zur Geschichte wird: Die neue Ära des kulinarischen Erlebens

Das Auswärtsessen erfährt eine tiefgreifende Wandlung. Es geht nicht mehr nur um die Mahlzeit, sondern um eine Geschichte, die mit allen Sinnen erzählt wird. Restaurants werden zu Bühnen für unvergessliche Erinnerungen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 22. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Essen ist längst mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es ist ein Akt des Teilens, des Feierns, des Genießens und der Verbundenheit. Doch was, wenn wir Ihnen sagen, dass sich diese Erfahrung in den kommenden Jahren noch tiefgreifender wandeln wird? Im Jahr 2026 geht es beim Auswärtsessen nicht mehr nur darum, satt zu werden, sondern eine Geschichte zu erleben und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen. Insbesondere die jüngeren

Generationen – Gen Z und Millennials – suchen aktiv nach Mahlzeiten, die sich wie echte Ereignisse anfühlen: immersive Räume, thematische Abende, überraschende Menüs, Naturerlebnisse, Interaktionen mit den Köch:innen, achtsame Getränkebegleitungen und soziale Rituale, die einen Abend außer Haus wirklich lohnenswert machen.

Mehr als nur Geschmack: Eintauchen in multisensorische Welten

Stellen Sie sich vor, Sie betreten ein Restaurant, und der Raum selbst beginnt, sich mit Ihrer Mahlzeit zu verändern. Was einst avantgardistischen Degustationsmenüs vorbehalten war, erobert nun den Mainstream: hochkonzeptuelle, multisensorische Dining-Erlebnisse. Hier wird der Besuch zu einer umfassenden Inszenierung, die alle Sinne anspricht und die Grenze zwischen Essen und Kunst verschwimmen lässt.

Wie Restaurants unsere Sinne verzaubern

- **Licht- und Klanglandschaften:** Sorgfältig programmierte Beleuchtung und harmonische Soundscapes untermauern das Thema jedes Ganges. Ein Gericht aus dem Wald könnte von Vogelgezwitscher und sanften Grün-Tönen begleitet werden.
- **Projektionsmappings:** Wände oder sogar der gesamte Esstisch werden zu dynamischen Leinwänden. Mit jedem Gang verändert sich die Projektion – vielleicht eine Unterwasserwelt zum Fischgericht oder eine blühende Wiese zur frühlinghaften Vorspeise.
- **Duft- und Temperaturhinweise:** Subtile Duftdiffusoren oder gezielte Temperaturveränderungen im Raum können die Wahrnehmung des Geschmacks intensivieren und eine bestimmte Atmosphäre schaffen.
- **Texturierte Teller und Requisiten:** Auch das Geschirr selbst spielt eine Rolle. Unkonventionelle Formen, spezielle Haptiken oder thematische Requisiten am Tisch verstärken das Gefühl des Eintauchens.
- **Augmented Reality (AR) und Virtual Reality (VR):** Augmented-Reality-Erlebnisse oder synchronisierte Videoinhalte, die an das Menü gebunden sind, könnten die Geschichte hinter den Zutaten erzählen

oder die Herkunft der Gerichte auf spielerische Weise visualisieren.

Diese immersiven Ansätze machen das Essen zu einem Abenteuer, bei dem jeder Gang ein neues Kapitel in einer erzählten Geschichte aufschlägt. Es ist die Kunst, eine Mahlzeit nicht nur zu essen, sondern sie zu durchleben.

Nachhaltigkeit und Wohlbefinden: Genuss mit gutem Gewissen

Für unsere Zielgruppe, die Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legt, sind Wohlbefinden und Nachhaltigkeit längst keine Nischen-Trends mehr, sondern grundlegende Erwartungen. Im Jahr 2026 werden diese Prinzipien nicht mehr nur im Kleingedruckten zu finden sein, sondern fest in das gesamte Essenserlebnis integriert.

Restaurants, die zukunftsfähig sein wollen, bauen Nachhaltigkeit und Wellness von Grund auf in ihre Konzepte ein. Das bedeutet, nicht nur auf lokale und saisonale Produkte zu setzen, sondern auch die gesamte Wertschöpfungskette transparent zu machen. Es geht um ethisch einwandfreie Beschaffung, um die Reduzierung von Lebensmittelabfällen und um die Schaffung von Menüs, die sowohl nahrhaft als auch geschmacklich begeistern. Denkweisen, die „Sober Curious“-Getränkbegleitungen – also bewusst alkoholfreie, aber raffinierte und geschmackvolle Optionen – in den Vordergrund rücken, passen perfekt zu diesem Trend, da sie das Wohlbefinden der Gäste ganzheitlich in den Fokus rücken.

Geschichten erzählen, Verbindungen schaffen: Persönliche und naturnahe Erlebnisse

Die Esskultur von morgen setzt auf Authentizität und persönliche Bindungen. Jenseits der beeindruckenden Inszenierung sehnen sich Gäste nach einer tieferen Bed-

eutung, nach einer Geschichte, die sie mit dem Essen und den Menschen dahinter verbindet.

Thematisches Dining, das eine kohärente Erzählung verfolgt, wird immer beliebter. Ob ein Abend, der einer bestimmten Region oder einer historischen Epoche gewidmet ist, oder ein Menü, das die Reise einer einzelnen Zutat von Feld bis Teller nachzeichnet – solche Erlebnisse schaffen bleibende Erinnerungen. Personalisierung spielt dabei eine zentrale Rolle: Vom maßgeschneiderten Menü bis zur direkten Interaktion mit den Köch:innen, die die Geschichte hinter den Gerichten persönlich erzählen. Auch das Verlangen nach einer „Flucht“ aus dem Alltag treibt die Entwicklung voran. Restaurants, die eine enge Verbindung zur Natur herstellen – sei es durch die Lage, das Design oder die Verwendung von natürlichen Elementen – bieten genau diesen Sehnsuchtsort. Hier verschmilzt die Freude am Essen mit der Erholung in einer entspannenden, authentischen Umgebung.

Gemeinschaft und Exklusivität: Das soziale Miteinander neu gedacht

Essen ist seit jeher ein soziales Ritual. Die Zukunft bringt hier neue, aufregende Facetten hervor, die das gemeinsame Erleben in den Mittelpunkt stellen und zugleich einen Hauch von Exklusivität vermitteln.

„Competitive Socialising“ mag auf den ersten Blick ungewöhnlich klingen, beschreibt aber den Trend zu Grup-

penaktivitäten im Restaurant, die spielerische Elemente beinhalten und die soziale Interaktion fördern – fernab vom passiven Zuschauen. Es geht um gemeinsame Erlebnisse, die Menschen verbinden und für Gesprächsstoff sorgen. Gleichzeitig setzen immer mehr Restaurants auf „produzierte Erlebnisse“: Dabei werden die Besuche ähnlich wie Konzerte oder Theaterstücke als Tickets, Mitgliedschaften oder zeitlich begrenzte Veranstaltungen angeboten. Dieses Modell ermöglicht es, hochkonzeptuelle Abende zu realisieren und eine exklusive Atmosphäre zu schaffen, die den Gästen das Gefühl gibt, an etwas Besonderem teilzuhaben, das seinen Preis absolut wert ist. Es unterstreicht den Wandel vom einfachen Restaurantbesuch zu einem sorgfältig kuratierten Event.

Fazit: Essen als Kunstform und Erinnerungsarchitekt

Die Esskultur von 2026 ist eine Einladung, tiefer einzutauchen und eine Verbindung zum Essen zu spüren, die weit über den Gaumen hinausgeht. Sie ist eine Antwort auf die Sehnsucht nach Authentizität, Nachhaltigkeit und echten Erlebnissen in einer immer schneller werdenden Welt. Restaurants werden zu Erzählern, die mit jedem Gericht, jeder Lichtstimmung und jedem Klang eine Geschichte weben, die in unseren Erinnerungen bleibt. Es ist eine wunderschöne Entwicklung, die den Genuss nicht nur schmackhafter, sondern auch bedeutungsvoller macht und uns daran erinnert, dass gutes Essen immer auch ein Stück Lebenskunst ist.

QUELLE : <https://www.trykitchenhub.com/post/experiential-dining-trends-for-2026-whats-coming-and-how-restaurants-can-actually-use-it>

KiKoKu: Eine kulinarische Weltreise, die Kinderherzen und Geschmacksknospen erobert

KiKoKu ist ein innovatives Programm, das Kinder spielerisch an gesunde Ernährung und verschiedene Kulturen heranführt. Durch interaktive Videokurse und Spiele lernen sie kochen und verstehen die Zusammenhänge von Lebensmitteln. Es fördert Wissen über Herkunft, Saisonalität und den Einfluss von ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der Fast Food und digitale Ablenkungen dominieren, suchen viele Eltern nach Wegen, ihren Kindern eine gesunde und nachhaltige Beziehung zu Essen zu vermitteln. Genau hier setzt KiKoKu an, eine einzigartige Initiative, die eine interaktive kulinarische Weltreise für Kinder anbietet. Sie verbindet spielerische Neugier mit fundiertem Wissen und schafft so eine neue Generation von kleinen Genussbotschaftern.

Was steckt hinter KiKoKu und wie weckt es die Neugier der Kleinsten?

KiKoKu ist weit mehr als ein einfacher Online-Kochkurs. Es ist ein sorgfältig konzipiertes „Blended Learning“-Erlebnis, das digitale Unterhaltung gezielt nutzt, um prakt-

isches Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln. Das Programm ist darauf ausgelegt, Kinder spielerisch für gutes Essen und die Vielfalt anderer Kulturen zu begeistern, indem es sie dort abholt, wo sie sich am wohlsten fühlen: in der digitalen Welt der interaktiven Medien.

Kernstück sind kindgerechte Videokurse mit detaillierten Tutorials, die nicht nur das Kochen anschaulich erklären, sondern auch durch Animationen zu Landeskunde und Mini-Sprachkursen den Horizont erweitern. Parallel dazu gibt es Mini-Games, in denen die Kinder ihr neu erworbenes Wissen auf spielerische Weise testen und vertiefen können. Dieses punktbasierte System motiviert die kleinen Entdecker zusätzlich: Gesammelte Punkte können in echten Koch-Workshops eingelöst werden, was den Übergang von der digitalen Theorie zur praktischen Anwendung nahtlos und überaus reizvoll gestaltet. Die intrinsische Motivation, selbst lecker und gesund zu essen, wird so von innen heraus gestärkt.

Eine Weltreise für den Gaumen: Warum kulinarische Bildung so wichtig ist

Die Bedeutung einer frühen Ernährungsbildung kann kaum überschätzt werden. KiKoKu geht hier einen entscheidenden Schritt weiter, indem es nicht nur Kochtechniken vermittelt, sondern ein tiefgreifendes Verständnis für die Herkunft unserer Nahrung und ihren Einfluss auf die Welt schafft. Kinder lernen, woher die Zutaten auf ihrem Teller kommen, wann bestimmte Lebensmittel Saison haben und welche Auswirkungen ihre Essenswahl auf ihren eigenen Körper, aber auch auf die Umwelt und die Gesellschaft hat. Dieser ganzheitliche Ansatz fördert ein Bewusstsein, das weit über den reinen Genuss hinausgeht.

Die Reise der Zutaten: Vom Ursprung bis auf den Teller

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind versteht, dass die Tomate im Winter einen langen Weg hinter sich hat, während die saisonale Erdbeere aus der Region stammt. KiKoKu

macht diese komplexen Zusammenhänge greifbar. Durch interaktive Animationen und kindgerechte Erklärungen erfahren die jungen Teilnehmer mehr über landwirtschaftliche Praktiken, Lieferketten und die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität. Dieses Wissen ist ein wichtiger Grundstein für nachhaltige Konsumentscheidungen im Erwachsenenalter und fördert den Respekt vor Lebensmitteln und den Menschen, die sie anbauen.

Genuss mit Verantwortung: Essen als Beitrag für Umwelt und Gesellschaft

Die Art und Weise, wie wir essen, hat direkte Auswirkungen auf unseren Planeten. KiKoKu sensibilisiert Kinder frühzeitig für diese Verantwortung. Sie lernen, dass gesundes Essen nicht nur gut für ihren Körper ist, sondern auch positive Effekte auf die Umwelt haben kann, etwa durch die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung oder die Bevorzugung ökologisch angebauter Produkte. Zugleich öffnen die kulinarischen Erkundungen Türen zu anderen Kulturen, fördern Toleranz und Verständnis und zeigen, wie Essen Gemeinschaften verbindet und Identität stiftet. Diese Verbindung von Genuss, Gesundheit und globalem Bewusstsein macht KiKoKu zu einem wertvollen Bildungsangebot.

Gemeinsam Kochen, gemeinsam Wachsen: Die Rolle der Familie und der Gemeinschaft

KiKoKu versteht, dass Ernährungserziehung am besten im sozialen Kontext funktioniert. Daher spielt die Familie eine zentrale Rolle. Das Programm bietet eigens entwickelte Anleitungen für Eltern, die sie dabei unterstützen, gemeinsam mit ihren Kindern zu kochen und dabei wertvolle Zeit und Freude zu teilen. Diese gemeinsamen Erlebnisse stärken nicht nur die Familienbande, sondern festigen auch die gelernten Fähigkeiten und das Wissen im Alltag.

Die Blended-Learning-Mechanik ermöglicht es zudem, dass Kinder nicht nur alleine vor dem Bildschirm lernen,

sondern das Gelernte auch in praktischen Workshops umsetzen können. Hier treffen sie auf Gleichaltrige, möglicherweise sogar aus unterschiedlichen Kulturen, und erleben das Kochen als gemeinschaftsstiftendes Ereignis. Diese Workshops sind ein lebendiger Beweis dafür, wie digitales Lernen eine Brücke zu realen sozialen Interaktionen schlagen kann. Die pädagogisch wertvollen Ansätze von KiKoKu sind so konzipiert, dass sie langfristig nicht nur die Kochkünste, sondern auch eine Reihe weiterer Kompetenzen fördern:

- **Praktische Alltagskompetenzen:** Kinder lernen grundlegende Fähigkeiten für die Selbstversorgung.
- **Kulturelle Sensibilität:** Durch die Auseinandersetzung mit Speisen aus aller Welt wird die Offenheit für andere Kulturen gefördert.
- **Wissenschaftliches Verständnis:** Die Zusammenhänge von Nahrung, Körper und Umwelt werden anschaulich erklärt.
- **Selbstständigkeit und Problemlösung:** Das eigenständige Kochen und das Lösen von kleinen Herausforderungen in der Küche stärken das Selbstvertrauen.
- **Teamfähigkeit und soziale Interaktion:** Insbesondere in den Workshops wird das Miteinander und der Austausch gefördert.

Das Konzept von KiKoKu ist so flexibel und durchdacht, dass seine bewährten Game-Mechaniken und die Blended-Learning-Erfahrung auch auf andere Wissensinhalte und praktische Alltagskompetenzen ausgeweitet werden könnten, was sein Potenzial für die Bildungslandschaft noch erhöht.

Mehr als nur Kochen: Eine Investition in die Zukunft unserer Esskultur

KiKoKu ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie moderne Technologien und pädagogische Kreativität zusammenwirken können, um eine der wichtigsten Grundlagen für ein erfülltes Leben zu legen: eine gesunde und bewusste Beziehung zum Essen. Indem es Kindern spielerisch die Welt der Lebensmittel und Kulturen näherbringt, sät es Samen für eine Zukunft, in der Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit untrennbar miteinander verbunden sind. Es ist eine Investition in die Lebensqualität der nächsten Generation und ein wertvoller Beitrag zu einer aufgeklärten und verantwortungsvollen Esskultur. Das Programm zeigt, dass Lernen nicht trocken sein muss, sondern ein Abenteuer sein kann, das alle Sinne anspricht und nachhaltig prägt.

QUELLE : <https://socialimpact.eu/community/team/kikoku-eine-interaktive-kulinarische-weltreise-zum-mitmachen>

Der persönliche Ernährungs-Coach in unserer Hosentasche: Wie Künstliche Intelligenz unsere Teller neu erfindet

Künstliche Intelligenz revolutioniert die personalisierte Ernährung. Der Markt wächst rasant, getrieben von präzisen Vorhersagen und sofortiger Unterstützung im Alltag. Gleichzeitig stellen Datenschutz und Ethik neue Anforderungen an diese Entwicklung.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 25. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Ihre täglichen Mahlzeiten nicht auf allgemeinen Empfehlungen basieren, sondern perfekt auf Ihren einzigartigen Körper, Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheitsziele zugeschnitten sind. Diese Vision wird immer greifbarer, dank der transformativen Kraft der Künstlichen Intelligenz (KI). Sie vertieft nicht nur unser Verständnis von Ernährung, sondern eb-

net auch neue Wege für eine gesunde und genussvolle Lebensweise, die sich individuell an unsere Bedürfnisse anpasst.

Wie Künstliche Intelligenz unsere Ernährung präzisiert: Der Weg

zum individuellen Teller

Lange Zeit war Ernährungsberatung ein weites Feld, in dem allgemeingültige Prinzipien oft auf die komplexen, individuellen Bedürfnisse des Einzelnen stießen. Hier setzt die KI an: Insbesondere das maschinelle Lernen (ML) hat sich als Herzstück der personalisierten Ernährung etabliert. Bereits im Jahr 2025 umfasste es beachtliche 45,50 % des gesamten KI-gesteuerten Marktes in diesem Bereich. Doch was macht es so erfolgreich?

Der Schlüssel liegt in der Fähigkeit, komplexe Muster zu erkennen und präzise Vorhersagen zu treffen. Algorithmen wie Gradient-Boosted-Trees und Ensemble-Forests sind besonders effektiv darin, aus vergleichsweise begrenzten Labor- und Lifestyle-Daten genaue Vorhersagen über die glykämischen Reaktionen unseres Körpers zu treffen. Das bedeutet, sie können erkennen, wie Ihr Blutzuckerspiegel auf bestimmte Lebensmittel reagieren wird – eine entscheidende Information, um Energiehochs und -tiefs zu vermeiden und das Wohlbefinden zu steigern.

Für den klinischen Einsatz, wo Vertrauen und Verständnis von größter Bedeutung sind, gewinnen sogenannte SHAP-Werte an Bedeutung. Diese Erklärungen vereinfachen komplexe Merkmalgewichtungen in umsetzbare Ernährungsziele für Patientinnen und Patienten. So wissen Sie nicht nur, *was* Sie essen sollten, sondern auch, *warum* diese Empfehlung für Sie persönlich wichtig ist. Das schafft Transparenz und stärkt die Eigenverantwortung, wodurch Ernährung zu einer bewussten und informierten Entscheidung wird.

Dein digitaler Ernährungsbegleiter: Sofortige Unterstützung und smarte Entscheidungen

Die fortschreitende Miniaturisierung und Optimierung von KI-Modellen führt dazu, dass personalisierte Ernährungsberatung immer schneller und zugänglicher wird.

Bis 2026 konnten Fortschritte bei der Modellkomprimierung die sogenannte Inferenzlatenz – die Zeit, die eine KI benötigt, um eine Empfehlung zu generieren – auf unter 300 Millisekunden auf Smartphones reduzieren. Das bedeutet: Apps können Ihnen Mahlzeitenbewertungen und Empfehlungen quasi sofort liefern, während Sie noch überlegen, was auf den Teller kommt. Eine revolutionäre Geschwindigkeit, die den Alltag maßgeblich erleichtert.

Besonders relevant wird diese präzise Unterstützung für Menschen mit spezifischen gesundheitlichen Bedürfnissen. Ein Beispiel sind Personen, die eine GLP-1-Therapie nutzen – eine Behandlungsform, deren Verbreitung sich innerhalb von nur 18 Monaten verdoppelte und Ende 2025 bereits jeden achten Erwachsenen in den USA betraf. Medizinische Leitlinien empfehlen für GLP-1-Nutzer eine tägliche Proteinzufuhr von 80–120 g, um einem potenziellen Verlust von Muskelmasse vorzubeugen. Doch diese Anforderung im Alltag konsequent umzusetzen, kann eine Herausforderung sein. Hier können KI-gestützte Tools wertvolle Dienste leisten:

- **Proteinreiche Optionen identifizieren**, um die empfohlene tägliche Zufuhr von 80–120 g zu erreichen.
- **Mikronährstoffziele präzise anpassen**, basierend auf individuellen Bedarfen und zur Optimierung der allgemeinen Nährstoffversorgung.
- **Vorschläge für Krafttraining machen**, integriert mit Aktivitätsdaten von Wearables, um den Muskelerhalt aktiv zu unterstützen.
- **Die Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern erleichtern**, indem sie objektive Daten und Vorschläge liefern, die dann von Fachkräften feinjustiert werden können.

Es ist diese Symbiose aus digitaler Intelligenz und menschlichem Fachwissen, die auch in vielen Arbeitgeber-Versicherungsplänen zunehmend Anklang findet. Dort werden von Ernährungsberatern überwachte KI-Tools immer häufiger mit GLP-1-Verschreibungen kombiniert, um eine ganzheitliche Betreuung sicherzustellen.

Datenschutz und Ethik im Fokus: Wie wir unsere digitalen Ernährungsdaten schützen

Die Nutzung hochsensibler Daten wie genomischer Informationen erfordert höchste Sorgfalt und transparente Rahmenbedingungen. Plattformstrategien konzentrieren sich daher zunehmend auf föderiertes Lernen. Dieses innovative Verfahren stellt sicher, dass genomische Daten auf dem Gerät der Nutzerin oder des Nutzers verbleiben, während nur Modellgradienten – also anonymisierte Lernmuster – mit der Cloud geteilt werden. Ein wichtiger Schritt, um die Privatsphäre zu wahren und Vertrauen in diese neuen Technologien aufzubauen.

Doch die digitale Welt ist global und die Gesetzeslage komplex. Die personalisierte Ernährungsberatung auf Basis biometrischer Daten bewegt sich in einem Spannungsfeld unterschiedlicher nationaler und internationaler Vorschriften. Ab April 2025 untersagen beispielsweise US-amerikanische Beschränkungen den Export von genomischen Massendaten (anonymisierte Sequenzen von mehr als 100 Personen) in bestimmte als besorgniserregend eingestufte Länder. Hinzu kommen strengere Schutzgesetze auf Bundesstaatsebene, wie Indianas HB 1521 und Montanas SB 163, die ausdrückliche Einwilligung und Löschungsrechte für genetische Daten fordern. Diese Regelungen erschweren DNA-basierte Onboarding-Prozesse, sind aber gleichzeitig essenziell, um die Autonomie der Nutzer über ihre sensibelsten Gesundheitsdaten zu gewährleisten.

Auch in Europa greift der Gesetzgeber ein: Das EU-Gesetz über künstliche Intelligenz stuft Ernährungsberatung, die auf sensiblen biometrischen Daten basiert, als hochriskant ein. Dies bedeutet, dass obligatorische Compliance-Bewertungen erforderlich sind, um sicherzustellen, dass die KI-Systeme ethischen Standards und strengen Datenschutzrichtlinien genügen. Diese sich überschneidenden Vorschriften erfordern eine jurisdiktionspezifische Datenspeicherung und -verarbeitung, was die Kosten für multinationale Betriebe erhöht und kleinere Anbieter vor erhebliche Herausforderungen stellt. Doch diese rechtlichen Hürden sind keine Bremsen, sondern vielmehr wichtige Leitplanken, die sicherstellen, dass KI in der Ernährung verantwortungsvoll und nachhaltig eingesetzt wird.

Dein Weg zu nachhaltiger Gesundheit: Die Zukunft der personalisierten Ernährung

Die Reise der Künstlichen Intelligenz in der personalisierten Ernährung steht erst am Anfang, doch ihr Potenzial ist immens. Sie verspricht, uns auf dem Weg zu einer gesünderen und nachhaltigeren Lebensweise einen leistungsstarken, individuellen Begleiter zur Seite zu stellen. Indem sie präzise Einblicke liefert und umsetzbare Empfehlungen generiert, ermöglicht sie uns, bewusstere Entscheidungen für unsere Ernährung zu treffen, die nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Genuss zugutekommen. Es ist eine Zukunft, in der Technologie und Wohlbefinden Hand in Hand gehen, damit jeder Bissen ein Schritt zu mehr Vitalität ist – denn wahre Genussmomente wirken nachhaltig auf unsere Gesundheit.

QUELLE : <https://www.mordorintelligence.com/de/industry-reports/ai-in-personalized-nutrition-market>

Die Zukunft auf dem Teller: Wie Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit unsere Ernährung neu definieren

Die Anuga 2025 zeigte richtungsweisende Trends für die Lebensmittelindustrie. Pflanzliche Vielfalt, personalisierte Ansätze und tiefgreifende Nachhaltigkeit prägen dabei die Entwicklung. Innovative Produkte und Premium-Eigenmarken sind wichtige Treiber dieses Wandels.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Die Welt unserer Ernährung ist in ständigem Wandel begriffen, immer auf der Suche nach neuen Wegen, Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit miteinander zu verbinden. Wenn wir einen Blick in die Kristallkugel werfen möchten, um zu sehen, wohin die Reise geht, dann ist die Allgemeine Nahrungs- und Genussmittel-Ausstel-

lung, kurz Anuga, ein unschlagbares Stimmungsbarometer. Jedes Jahr versammelt sich dort die Lebensmittelbranche aus aller Welt, um nicht nur ihre neuesten Kreationen zu präsentieren, sondern auch die entscheidenden Weichen für die Ernährung von morgen zu stellen. Die Anuga 2025 bot einmal mehr faszinierende Einblicke

in die vielversprechendsten Trends und Innovationen, die unseren Speiseplan in den kommenden Jahren prägen werden – stets mit einem Auge auf unseren Planeten und unser Wohlbefinden.

Pflanzliche Genusswelten jenseits traditioneller Ersatzprodukte

Einer der unübersehbaren Megatrends, der sich auf der Anuga 2025 deutlich abzeichnete, ist die Etablierung der pflanzlichen Ernährung als eine eigenständige und überaus dynamische Genusswelt. Wir sprechen hier nicht mehr nur von Fleisch- oder Milchersatzprodukten, die oft versuchten, das Original so gut wie möglich zu imitieren. Vielmehr geht es um eine neue Ära, in der pflanzliche Zutaten mit ihren ureigenen Texturen, Aromen und Nährwerten für sich stehen und eine Fülle kulinarischer Möglichkeiten eröffnen. Der Markt sprudelt förmlich vor Innovationen, insbesondere im Bereich der kultivierten Proteine und mikrobiell fermentierten Alternativen. Diese Entwicklungen versprechen nicht nur spannende Geschmackserlebnisse, sondern auch eine signifikante Reduktion des ökologischen Fußabdrucks unserer Ernährung.

Die Anuga Organic on Stage widmete sich diesem Wandel mit besonderer Intensität, wobei Bio, pflanzliche Ernährung und Nachhaltigkeit im Zentrum standen. Es wurde deutlich, dass die politische Vision von 30 Prozent Bio-Fläche bis 2030, wie vom Bundesminister für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, Alois Rainer, betont, eng mit dieser pflanzlichen Revolution verknüpft ist. Es ist ein Aufruf zu mehr Diversität auf unseren Tellern und in unseren Feldern, der uns nicht nur gesündere Optionen bietet, sondern auch die Artenvielfalt und Bodengesundheit fördert.

Personalisierte Ernährung für ein maßgeschneidertes Wohlbefinden

Wer wünscht sich nicht eine Ernährung, die perfekt auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist? Der Trend zur

personalisierten Ernährung, der auf der Anuga 2025 prominent vertreten war, verspricht genau das: eine intelligente Verbindung von Gesundheit und Funktionalität im Alltag. Es geht darum, Lebensmittel zu entwickeln, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch spezifische gesundheitliche Vorteile bieten und dabei nachhaltig produziert werden. Stellen Sie sich vor, Produkte, die Ihnen dabei helfen, Ihren individuellen Nährstoffbedarf zu decken, Ihre Darmgesundheit zu unterstützen oder einfach mehr Energie für den Tag zu liefern – und das alles ohne Kompromisse beim Genuss.

Diese Vision wird durch eine wachsende Erkenntnis gestützt: Jeder Mensch ist einzigartig, und was dem einen guttut, ist für den anderen möglicherweise weniger optimal. Die Lebensmittelindustrie reagiert darauf mit einer neuen Generation von Produkten, die durch ihre Zusammensetzung, ihre Herkunft und ihre Verarbeitungsweise gezielt auf individuelle Ansprüche eingehen können. Es ist eine Entwicklung, die uns ermutigt, bewusster in unseren Körper hineinzuhören und unsere Ernährung als einen aktiven Baustein für unser persönliches Wohlbefinden zu verstehen.

Nachhaltigkeit als Fundament:

Was wir von der Anuga mitnehmen können

Lange Zeit wurde Nachhaltigkeit als ein wünschenswerter Zusatznutzen oder gar als Marketinginstrument betrachtet. Die Anuga 2025 machte jedoch unmissverständlich klar: Nachhaltigkeit ist kein Bonus mehr, sondern eine Grundvoraussetzung. Sie ist zum unverzichtbaren Standard avanciert, der jeden Schritt in der Wertschöpfungskette durchdringt – von der sorgfältigen Produktauswahl über innovative Möglichkeiten, Verpackungsmaterial zu sparen oder durch umweltfreundlichere Alternativen zu ersetzen, bis hin zur Optimierung ganzer Prozessabläufe. Die Industrie ist sich ihrer Verantwortung bewusst und sucht mit Hochdruck nach Lösungen, die unseren Planeten schonen und zukünftigen Generationen eine lebenswerte Umwelt hinterlassen.

Ein spannender Motor für Innovationen in diesem Bereich sind die sogenannten Eigenmarken, also Produkte, die unter dem Namen eines Handelsunternehmens verkauft werden, aber von spezialisierten Herstellern produziert werden. Diese neue Generation von Eigenmarken setzt auf „Premiumisierung“, ein Begriff, der für hochwertige Rohstoffe, nachhaltige Verpackungen und eine transparente Herkunftskennzeichnung steht. Sie zeigen, dass Top-Qualität und ökologische Verantwortung Hand in Hand gehen können und ermöglichen es uns als Verbraucher, bewusste Kaufentscheidungen zu treffen, die sowohl unseren Ansprüchen an Genuss als auch unserem Wunsch nach Nachhaltigkeit gerecht werden.

Blicke in die Innovationsküche: Konkrete Beispiele, die inspirieren

Was bedeutet all das konkret für unseren Einkaufskorb und unsere Küche? Die Anuga hat auch hier faszinierende Beispiele präsentiert. Eine internationale Jury, bestehend aus Expertinnen und Experten aus Journalismus, Ernährungs- und anderen Wissenschaften sowie Marktforschung, wählte aus über 1.900 Bewerbungen 62 herausragende Innovationen aus, die durch ihre Idee, Nachhaltigkeit, Marktpotenzial und kreative Umsetzung überzeugten. Diese Produkte sind oft Pioniere in ihrer Kategorie und zeigen, wie weit die Möglichkeiten der Lebensmitteltechnologie reichen, wenn sie im Dienste von Genuss und Gesundheit eingesetzt werden.

- **Lupinen-Innovation:** Ein Beispiel ist die Nutzung von Hülsenfruchtproteinen, wie die der Lupine. Durch spezielle Verfahren werden unverträgliche Stoffe extrahiert, sodass der proteinreiche Kern sicher für die Lebensmittelindustrie nutzbar wird. Obwohl solche Ersatzprodukte oft eine längere Zutatenliste aufweisen können, eröffnen sie neue Proteinquellen,

die ökologisch vorteilhafter sind als tierische Produkte und dabei geschmacklich überzeugen.

- **Bananenwasser-Faser:** Eine weitere beeindruckende Innovation ist eine Faser, die aus Fruchtwasser von Bananen gewonnen wird. Mithilfe von *Acetobacter xylinum* wird dieses Fruchtwasser in einem 15-tägigen Fermentationsprozess in eine Faser umgewandelt. Das Ergebnis? Ein Produkt, das in Geschmack und Textur Glasnudeln ähnelt, dabei glutenfrei und ohne weitere Zusatzstoffe auskommt. Ein Paradebeispiel dafür, wie natürliche Rohstoffe durch intelligente Verarbeitung zu innovativen und gesunden Lebensmitteln werden können.

Doch bei aller Begeisterung für Neues bleibt eine wichtige Realität bestehen: Für das Gros der Verbraucherinnen und Verbraucher spielen bei der Kaufentscheidung nach wie vor der Preis und der Geschmack die entscheidende Rolle. Die Herausforderung für die Hersteller besteht also darin, Innovationen zu entwickeln, die nicht nur gesund, nachhaltig und neuartig sind, sondern auch erschwinglich und vor allem köstlich. Denn Genuss, das wissen wir bei „Genuss wirkt!“, ist der Schlüssel zu einer langfristigen Ernährungsumstellung.

Ein genussvoller Ausblick in unsere Ernährungszukunft

Die Anuga 2025 hat uns gezeigt, dass die Zukunft der Ernährung eine spannende ist – voller Vielfalt, Achtsamkeit und intelligenten Lösungen. Wir können uns auf eine Welt freuen, in der pflanzliche Köstlichkeiten unsere Teller bereichern, in der unsere individuellen Bedürfnisse mit maßgeschneiderten Produkten beantwortet werden und in der Nachhaltigkeit eine Selbstverständlichkeit ist. Es ist ein Weg, der sowohl die Industrie als auch uns als Konsumenten fordert, aber auch unzählige Möglichkeiten für mehr Genuss, mehr Gesundheit und ein besseres Miteinander mit unserem Planeten eröffnet. Lasst uns diese Reise gemeinsam gehen und die Zukunft unserer Ernährung mit Neugier und Appetit gestalten!

QUELLE : <https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/pflanzliche-vielfalt-functional-food-und-co>

Mikronährstoffe: Warum "versteckter Hunger" unser Genussleben bedroht – und wie Europa gemeinsam handelt

Das europäische Projekt „Zero Hidden Hunger EU“ widmet sich dem Mikronährstoffmangel, auch als versteckter Hunger bekannt. Es beleuchtet die Bedeutung kollektiver Maßnahmen zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit. Ziel ist ein gesünderes Europa durch datengestützte Interventionen und ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, Sie essen regelmäßig, fühlen sich satt, doch Ihrem Körper fehlen dennoch lebenswichtige Bausteine. Ein stiller Mangel, der sich unbemerkt in unseren Zellen einnistet und langfristig unser Wohlbefinden, unsere Energie und damit auch unsere Fähigkeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen, untergräbt. Ge-

nau das beschreibt der sogenannte „versteckte Hunger“ oder Mikronährstoffmangel – ein weitverbreitetes Phänomen, das immense Auswirkungen auf die öffentliche Gesundheit in Europa hat. Doch es gibt Hoffnung: Das ambitionierte europäische Projekt „Zero Hidden Hunger

en Feind gemeinsam den Kampf anzusagen und den Weg für ein nährstoffreicheres, widerstandsfähigeres Europa zu ebnen.

Was ist eigentlich "versteckter Hunger" und warum ist er so gefährlich?

Im Zentrum unserer Ernährungsphilosophie bei "Genuss wirkt!" steht die Überzeugung, dass wahre Lebensfreude untrennbar mit einem gesunden, energiegeladenen Körper verbunden ist. Doch was, wenn die Basis dafür wankt, ohne dass wir es merken? Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – sind die stillen Helden in unserem Organismus. Sie steuern unzählige Prozesse, von der Immunabwehr über die Nervenfunktion bis hin zur Energieproduktion. Ein Mangel an diesen winzigen, aber mächtigen Substanzen, eben jener "versteckter Hunger", kann immense Folgen haben. Es geht nicht darum, ob wir genug zu essen haben, sondern ob unsere Nahrung den Körper mit allem Notwendigen versorgt.

Die Ursachen für diesen Mangel sind vielfältig: Eine un ausgewogene Ernährung mit zu vielen verarbeiteten Lebensmitteln und zu wenig frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist oft die Hauptursache. Aber auch bestimmte Lebensphasen oder gesundheitliche Umstände wie Malabsorption – eine unzureichende Aufnahme von Nährstoffen im Darm – können dazu führen, dass der Körper nicht ausreichend versorgt wird. Die Konsequenzen reichen von erhöhter Infektanfälligkeit und allgemeiner Müdigkeit bis hin zu schwerwiegenden Entwicklungsstörungen bei Kindern oder Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten im Alter. All dies mindert nicht nur die Lebensqualität erheblich, sondern stellt auch eine enorme Belastung für die Gesundheitssysteme dar.

Wer ist besonders betroffen und warum ist das eine europäische

Herausforderung?

Der versteckte Hunger macht keine Halt vor Grenzen, weder geografisch noch sozial. Bestimmte Bevölkerungsgruppen tragen jedoch ein höheres Risiko, unterversorgt zu sein. Dazu gehören in erster Linie unsere jüngsten Mitglieder der Gesellschaft: **Kinder und Jugendliche**, deren Körper in Phasen intensiven Wachstums einen erhöhten Nährstoffbedarf haben. Auch **schwängere Frauen** sind besonders anfällig, da sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihr ungeborenes Kind versorgen müssen. Im anderen Spektrum stehen **ältere Erwachsene**, bei denen die Nährstoffaufnahme oft nachlässt oder der Bedarf aufgrund von Medikamenten oder chronischen Erkrankungen steigt.

Ein besonders kritischer Aspekt, den das Projekt „Zero Hidden Hunger EU“ hervorhebt, ist der Zusammenhang mit **sozialer Ungleichheit**. Menschen, die von Armut oder eingeschränktem Zugang zu Bildung betroffen sind, haben oft weniger Möglichkeiten, sich ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren. Dies führt zu einem Teufelskreis, in dem gesundheitliche Einschränkungen die soziale Teilhabe weiter erschweren. Da diese Herausforderungen grenzüberschreitend sind und ähnliche Muster in verschiedenen europäischen Ländern zeigen, ist ein koordiniertes, kollektives Handeln auf europäischer Ebene unerlässlich. Ein einzelnes Land kann dieses komplexe Problem nicht im Alleingang lösen, denn es erfordert ein Verständnis für die vielfältigen nationalen Gegebenheiten und gleichzeitig eine gemeinsame Vision für die gesamte Gemeinschaft.

Wie „Zero Hidden Hunger EU“ das Problem angeht: Daten, Wissen und Zusammenarbeit

Angeichts der Komplexität und Tragweite des versteckten Hungers ist ein umfassender und strategischer Ansatz unerlässlich. Genau hier setzt das Projekt „Zero Hidden Hunger EU“ an, maßgeblich unterstützt durch Institutionen wie das deutsche Max Rubner-Institut (MRI). Es geht nicht darum, Symptome zu behandeln, sondern die

Ursachen zu verstehen und nachhaltige Lösungen zu entwickeln, die das gesamte Lebensmittelsystem berücksichtigen.

Fokus auf datengestützte Interventionen

Der erste Schritt ist immer das Verstehen. Das Projekt priorisiert **datengestützte Interventionen**, das heißt, durch präzise Erhebungen und Analysen genau zu identifizieren, welche Mikronährstoffmängel in welchen Bevölkerungsgruppen und Regionen am dringendsten sind. Nur mit fundierten Daten lassen sich effektive Maßnahmen planen und Ressourcen gezielt einsetzen. Es ist wie das Lesen einer Landkarte, bevor man eine Reise antritt: Man muss wissen, wo man steht und wohin man will.

Die Kraft der interdisziplinären Zusammenarbeit

Ein so vielschichtiges Problem erfordert auch eine vielschichtige Lösung. Das Projekt fördert die **interdisziplinäre Zusammenarbeit**, die Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammenbringt: Ernährungswissenschaftler, Mediziner, Sozialwissenschaftler, Agrarökonom*innen und politische Entscheidungsträger. Nur durch diesen Austausch von Wissen und Perspektiven können ganzheitliche Strategien entstehen, die sowohl die physiologischen Aspekte des Mangels als auch die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen berücksichtigen.

Das Max Rubner-Institut (MRI) spielt dabei eine zentrale Rolle, indem es zur Entwicklung dieser Strategien beiträgt und maßgeblich zur Verbreitung der Erkenntnisse sowie zur Kommunikation des Projekts unterstützt. Denn Wissen allein reicht nicht – es muss geteilt werden, um Wirkung zu entfalten. Die Ergebnisse von „Zero Hidden Hunger EU“ sollen schließlich politischen Entscheidungsträgern und Akteuren des Lebensmittelsystems dienen, um gezielte Interventionen umzusetzen, die

dem Mikronährstoffmangel in Europa wirksam entgegenwirken. Dazu gehören beispielsweise:

- Entwicklung und Implementierung von Ernährungsrichtlinien, die den Mikronährstoffbedarf stärker berücksichtigen.
- Förderung von Programmen zur Sensibilisierung und Aufklärung der Bevölkerung über die Bedeutung einer nährstoffreichen Ernährung.
- Anpassung von Lebensmittelproduktions- und -verteilungssystemen, um den Zugang zu nährstoffreichen Lebensmitteln für alle zu verbessern.
- Forschung und Entwicklung im Bereich Lebensmittelanreicherung und nachhaltige Anbaumethoden.

Was bedeutet das für unseren Genuss und ein

widerstandsfähiges Europa?

Bei "Genuss wirkt!" glauben wir fest daran, dass eine nährstoffreiche Ernährung nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch eine Quelle tiefer Freude und Vitalität ist. Wenn unser Körper optimal versorgt ist, können wir nicht nur Krankheiten abwehren, sondern auch die kleinen und großen Freuden des Lebens mit voller Energie und Klarheit erleben. Der Duft frisch gebackenen Brotes, der Geschmack einer reifen Tomate, die Textur eines knackigen Salats – all diese Erlebnisse werden intensiver, wenn unser Körper im Gleichgewicht ist.

Das Projekt „Zero Hidden Hunger EU“ legt den Grundstein für eine Zukunft, in der jeder Mensch in Europa die Chance hat, ein Leben frei von Mikronährstoffmangel zu führen. Es geht darum, die kollektive Gesundheit zu stärken und damit ein robusteres, widerstandsfähigeres Europa aufzubauen. Ein Europa, in dem Kinder unbeschwert lernen und spielen können, schwangere Frauen eine gesunde Schwangerschaft erleben und ältere Menschen ihre goldenen Jahre mit Vitalität und geistiger Frische genießen. Es ist eine Vision, die über die reine Mangelbehebung hinausgeht und ein Umfeld schafft, in dem Genuss, Gesundheit und Lebensqualität für alle gedeih-

en können. Durch die gezielten Interventionen können wir hoffen, dass die politischen Entscheidungsträger und Akteure des Lebensmittelsystems die notwendigen Schritte unternehmen, um die Versorgungslage gefährdeter Gruppen nachhaltig zu verbessern und damit jedem Einzelnen ein genussvolles und gesundes Leben zu ermöglichen.

Ein genussvoller Weg in eine nährstoffreiche Zukunft

Der versteckte Hunger mag unsichtbar sein, aber seine Auswirkungen sind real und weitreichend. Das Projekt

„Zero Hidden Hunger EU“ ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie Europa durch gemeinsames Handeln, wissenschaftliche Erkenntnisse und interdisziplinäre Zusammenarbeit komplexe Herausforderungen meistern kann. Es erinnert uns daran, dass Gesundheit und Wohlbefinden nicht nur individuelle Angelegenheiten sind, sondern kollektive Güter, die unsere Fürsorge und unser Engagement verdienen. Für uns als Verfechter einer genussvollen und nachhaltigen Ernährung ist es inspirierend zu sehen, wie an einer Zukunft gearbeitet wird, in der jeder Mensch die Chance auf ein vollwertiges, nährstoffreiches Leben hat – eine Zukunft, die nicht nur gesünder, sondern auch genussvoller für uns alle ist.

QUELLE : <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/zero-hidden-hunger-eu>

Die unsichtbare Verbindung: Wie unser Darm die Stimmung lenkt und die Ernährung zum Schlüssel wird

Neueste Forschung enthüllt das faszinierende Zusammenspiel zwischen unserer Darmgesundheit und unserem mentalen Wohlbefinden. Erfahren Sie, welche Rolle unsere täglichen Essgewohnheiten dabei spielen. Einblicke in die Darm-Hirn-Achse zeigen, wie bewusste Ernährung unser Denken und Fühlen ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 24. September 2026 · 4 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der wir stets nach Wegen suchen, unser Wohlbefinden ganzheitlich zu stärken, rückt ein faszinierendes und doch oft unterschätztes Geflecht immer stärker in den Fokus: die enge Verbindung zwischen unserem Darm und unserem Gehirn – die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Es ist eine unsichtbare Autobahn, auf der ständig Informationen ausgetauscht werden, und unser

täglicher Speiseplan fungiert dabei als entscheidender Dirigent. Denn, so zeigen es jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse, was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere körperliche Konstitution, sondern auch maßgeblich unsere mentale Verfassung, von der emotionalen Balance bis hin zur kognitiven Leistung.

Das innige Geflecht: Wie Ernährung unsere Gedanken und Gefühle nährt

Wenn wir von mentaler Gesundheit sprechen, denken viele zuerst an emotionales Wohlbefinden, an den Umgang mit Stress, erholsamen Schlaf oder die Linderung von Ängsten. Doch sie umfasst ebenso essenzielle kognitive Aspekte, wie unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren oder uns an Dinge zu erinnern. Unabhängig vom genauen Bereich verdeutlicht die Forschung immer wieder: Unsere Ernährung ist ein mächtiger Faktor. Eine Erkenntnis, die längst nicht mehr nur Wissenschaftler fasziniert, sondern auch bei bewussten Konsumenten auf offene Ohren stößt, die intuitiv spüren, dass gutes Essen mehr ist als bloße Sättigung – es ist Nahrung für Körper und Geist.

Welche Ernährungsweisen und Nährstoffe unterstützen unsere Darm-Hirn-Achse besonders wirkungsvoll?

Auf der Suche nach spezifischen Ansätzen, die die Darm-Hirn-Achse positiv beeinflussen, sticht eine Ernährungsform immer wieder hervor, die für ihre genussvolle Vielfalt und ihre gesundheitlichen Vorteile gleichermaßen geschätzt wird: die **mediterrane Ernährung**. Reich an Vollkornprodukten und Nüssen, gespickt mit frischem Gemüse und wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Fisch und Meeresfrüchten, belegen zahlreiche Studien, dass diese traditionelle Ernährungsweise mit einem deutlich geringeren Risiko für Depressionen verbunden ist. Es ist ein kulinarischer Reichtum, der nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch ein vitales Mikrobiom im Darm fördert und so indirekt unsere Gehirnfunktionen stärkt.

Die Kraft einzelner Bausteine für unser Wohlbefinden

Doch jenseits ganzer Ernährungsweisen widmet sich die Wissenschaft auch intensiv der Erforschung spezifischer Inhaltsstoffe, die gezielt das mentale Wohlbefinden durch die Darm-Hirn-Achse unterstützen können. Diese kostbaren Helferlein sind oft schon fester Bestandteil einer ausgewogenen und genussvollen Küche:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Essenzielle Bausteine, die in fettem Fisch, Leinsamen oder Walnüssen vorkommen und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.
- **Präbiotika wie Galacto-Oligosaccharide (GOS):** Diese speziellen Ballaststoffe dienen den guten Darmbakterien als Nahrung und fördern so ein gesundes Darmmilieu.
- **B-Vitamine:** Wichtige Kofaktoren für die Produktion von Neurotransmittern, die unsere Stimmung und kognitive Funktionen beeinflussen.
- **Probiotika:** Lebende Mikroorganismen, die über fermentierte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden können, um die Darmflora zu bereichern.
- **Polyphenole:** Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften, die in Obst, Gemüse, grünem Tee und dunkler Schokolade zu finden sind.
- **Pflanzenextrakte wie Ginkgo biloba:** Bekannt für ihre potenzielle unterstützende Wirkung auf kognitive Funktionen.
- **Fermentierte Lebensmittel:** Dazu gehören Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi, die natürliche Probiotika liefern.
- **Nahrungsprotein:** Liefert essenzielle Aminosäuren, die für die Synthese von Neurotransmittern benötigt werden.

Diese sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe leisten ihren Beitrag, indem sie die Zusammensetzung der Darmmikrobiota modulieren, die Produktion wichtiger Neurotransmitter im Darm beeinflussen und die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn – also die Darm-Hirn-Achse – stärken. Sie untermauern eindrucksvoll die tiefgreifende Verbindung zwischen unserer Darmgesundheit und unserem mentalen Wohlbefinden.

Der Blick über den Tellerrand: Was können wir aus dem Vergleich lernen?

Die anfängliche Motivation der Wissenschaft, die Darm-Hirn-Achse im Zusammenhang mit Ernährung und mentaler Gesundheit zu erforschen, entstand oft aus dem Vergleich. Wenn man beispielsweise eine mediterrane Ernährung – geprägt von Frische, Natürlichkeit und Ausgewogenheit – mit einer typischen westlichen Ernährungsweise gegenüberstellt, die häufig durch einen höheren Anteil an Zucker und bestimmten Fetten gekennzeichnet ist, zeigen sich deutliche Unterschiede. Die westliche Ernährung kann sich, so die Forschung, negativ auf die Gehirnfunktion auswirken. Dies könnte auf entzündungsfördernde Komponenten zurückzuführen sein, die in dieser Art von Ernährung häufiger vorkommen.

Eine kürzlich durchgeführte Querschnittsstudie, die auch Beiträge von FrieslandCampina Ingredients umfasste, untermauert diese Erkenntnisse. Sie legt nahe,

dass eine gute, bewusste Ernährung die kognitive Gesundheit unterstützen kann, indem sie die Gehirnechemie und -struktur positiv beeinflusst. Es ist eine klare Botschaft: Unsere täglichen Entscheidungen auf dem Teller haben weitreichende Konsequenzen, die weit über das körperliche Empfinden hinausgehen und unser Denken und Fühlen tiefgreifend prägen.

Fazit: Achtsamkeit auf dem Teller für ein ganzheitliches Wohlfühl

Die Erkenntnisse über die Darm-Hirn-Achse eröffnen uns eine neue Perspektive auf die Macht der Ernährung. Sie lehren uns, dass jeder Bissen, jede Zutat eine Chance ist, unsere innere Balance zu stärken und unser mentales Wohlbefinden zu nähren. Eine genussvolle, nachhaltige und bewusste Ernährung ist somit nicht nur ein Beitrag zu unserer körperlichen Gesundheit, sondern ein wertvoller Schlüssel zu einem klaren Geist und einer ausgeglichenen Seele. Lassen Sie uns diese Verbindung ehren und mit jedem Teller bewusste Entscheidungen treffen, die uns ganzheitlich stärken.

QUELLE : <https://www.frieslandcampinaingredients.com/insight/eat-better-feel-better-the-gut-brain-axis-explained-exploring-the-link-between-mental-health-and-nutrition>

Die genussvolle Revolution: Wie Zero Waste und Kreislaufwirtschaft unsere Teller und die Welt bereichern

Gastronomie und Handel setzen auf Ressourceneffizienz statt Entsorgung. Erfahren Sie, wie der Zero Waste Ansatz Lebensmittelabfall systematisch vermeidet und traditionelle Geschäftsmodelle transformiert. Dieser Wandel bringt nicht nur ökologische, sondern auch wirtschaftliche Vorteile mit sich.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 23. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der wir uns zunehmend bewusst werden, wie kostbar unsere Ressourcen sind, vollzieht sich eine stille, aber machtvolle Revolution: Gastronomiebetriebe und Handelsunternehmen erkennen das enorme Potenzial, das in der Vermeidung von Abfällen steckt. Es

geht nicht mehr nur darum, Müll zu entsorgen, sondern ihn gar nicht erst entstehen zu lassen – ein Prinzip, das nicht nur unserem Planeten, sondern auch unserem Genuss zugutekommt.

Warum der Wandel notwendig ist: Ein Umdenken, das schmeckt

Lange Zeit war der Umgang mit Abfall eine Frage der Entsorgung – was übrig blieb, wurde weggeworfen. Doch diese Denkweise gehört der Vergangenheit an. Eine neue Philosophie, die Kreislaufwirtschaft, verändert unsere traditionellen Geschäftsmodelle von Grund auf. Ihr Fokus liegt auf Ressourceneffizienz, nicht auf dem schlichten Verwalten von Müll. Stellen Sie sich vor, wie viel Wert verloren geht, wenn wir Materialien nach einmaliger Nutzung einfach entsorgen. Gastronomie und Handel beginnen, diesen Wert zu erkennen und handeln entsprechend.

Der sogenannte Zero Waste Ansatz ist dabei mehr als nur ein Trend; er ist eine fundamentale Neuausrichtung. Er setzt nicht erst nach der Entstehung von Abfall an, sondern bereits weit vorher: in der Beschaffungs- und Planungsphase. Das erfordert ein mutiges Umdenken in jedem Winkel eines Unternehmens – vom sorgfältigen Einkauf der Zutaten bis zur achtsamen Ausgabe an uns Konsumenten. Es ist ein ganzheitlicher Blick, der die Qualität unserer Lebensmittel, aber auch die Wertschätzung für ihre Herkunft und Verarbeitung spürbar macht.

Das Herzstück der Veränderung: Wie Kreislaufwirtschaft Genuss neu definiert

Im Kern der Kreislaufwirtschaft steht die Idee, Produkte und Materialien in geschlossenen Nutzungszyklen zu halten. Rohstoffe werden nicht einfach verbraucht und entsorgt, sondern durchlaufen mehrere Verwendungsphasen, bevor sie überhaupt dem biologischen oder technischen Kreislauf zugeführt werden. Dieses Prinzip maximiert den Wert jeder einzelnen Ressource. Es ist, als ob wir ein fein abgestimmtes Orchester dirigieren, bei dem jedes Instrument – jedes Material – seinen vollen Klang entfalten darf, statt nach einem Stück zur Seite gelegt zu werden.

In der Praxis sehen wir faszinierende Umsetzungen dieses Prinzips, die unseren Alltag bereichern und unseren Genuss steigern. Gastronomiebetriebe setzen vermehrt auf stilvolles Mehrweggeschirr, das nicht nur umweltfreundlich ist, sondern auch ein höheres Qualitätsgefühl vermittelt. Wer isst nicht lieber von einem echten Teller als aus einer Wegwerfschale? Im Handel erleben wir die Renaissance der Unverpackt-Stationen, wo wir unsere Lieblingsprodukte in selbst mitgebrachte Behälter füllen können. Das reduziert nicht nur Verpackungsmaterial, sondern ermöglicht oft auch ein bewussteres Einkaufen, bei dem wir genau die Menge wählen, die wir wirklich benötigen. Beide Branchen verlängern so die Nutzungsdauer ihrer Betriebsmittel systematisch – ein Gewinn für alle.

Der doppelte Gewinn: Nachhaltigkeit zahlt sich aus

Der Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit ist nicht nur eine moralische Verpflichtung, sondern auch ein kluger wirtschaftlicher Schachzug. Optimierte Materialflüsse und Ressourceneffizienz senken nicht nur die Betriebskosten erheblich, sondern verbessern auch das Unternehmensimage immens. In einer Zeit, in der Transparenz und Werteorientierung immer wichtiger werden, honorieren Kunden nachhaltige Geschäftsmodelle zunehmend – nicht nur durch ihre Treue, sondern oft auch durch eine höhere Zahlungsbereitschaft. Wer möchte nicht ein Unternehmen unterstützen, das sich aktiv für eine bessere Zukunft einsetzt?

Um diese Transformation zu erleichtern, gibt es vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten. Die Kombination verschiedener Förderprogramme kann die finanzielle Unterstützung maximieren. Es lohnt sich, parallel Bundes-, Landes- und EU-Angebote zu prüfen. Beratungsstellen der Industrie- und Handelskammern stehen Ihnen dabei zur Seite und helfen Ihnen, die passenden Förderungen zu identifizieren.

- Prüfen Sie parallel Angebote von Bundes-, Landes- und EU-Programmen.

- Nutzen Sie die Unterstützung von Beratungsstellen der Industrie- und Handelskammern, um passende Förderungen zu identifizieren.

Hürden überwinden: Gemeinsam zu einer abfallfreien Zukunft

Natürlich birgt jede große Transformation auch Herausforderungen. Die Umstellung auf nachhaltige Verpackungssysteme und Zero Waste Ansätze begegnet in der Praxis drei zentralen Hürden: Hygiene, Kosten und Akzeptanz. Doch diese sind keineswegs unüberwindbar, sondern vielmehr Ansporn für innovative Lösungen. Gerade im Umgang mit Lebensmitteln hat Hygiene oberste Priorität – und hier gibt es bereits professionelle Systeme und Standards, die höchste Sicherheit gewährleisten, sei es bei Mehrwegsystemen oder in Unverpackt-Stationen.

Die anfänglichen Investitionen für die Umstellung können abschreckend wirken, doch wie wir gesehen haben, amortisieren sie sich oft schnell durch gesenkte Betriebskosten und gesteigerte Kundenbindung. Zudem gibt es, wie erwähnt, zahlreiche Fördermöglichkeiten, die den finanziellen Aufwand mindern. Und die Akzeptanz? Sie wächst mit jedem nachhaltigen Angebot, mit jeder guten Erfahrung, die Konsumenten machen. Wenn wir als Gesellschaft die Vorteile sehen, die ein bewusster

Umgang mit Ressourcen mit sich bringt – für die Umwelt, für unsere Gesundheit und für den Genuss –, dann wird die Akzeptanz zur Selbstverständlichkeit. Gastronomie und Handel, die diese Hürden systematisch angehen, ebnen den Weg für eine erfolgreiche Etablierung der Kreislaufwirtschaft. Professionelle Lösungsansätze ermöglichen es, alle drei Bereiche gleichzeitig zu meistern und zu einem integralen Bestandteil einer zukunftsfähigen Betriebsführung zu machen.

Ein Genuss mit Zukunft: Ihre Rolle im Wandel

Die Bewegung hin zu Zero Waste und einer gelebten Kreislaufwirtschaft in Gastronomie und Handel ist mehr als nur ein Trend – sie ist eine tiefgreifende Veränderung, die unsere Art zu essen, zu genießen und zu leben nachhaltig prägt. Sie zeigt uns, dass Genuss und Verantwortung Hand in Hand gehen können, dass Effizienz nicht auf Kosten der Qualität gehen muss und dass wir alle Teil einer positiven Entwicklung sind. Als bewusste Konsumenten haben wir die Möglichkeit, diesen Wandel durch unsere Entscheidungen zu unterstützen, indem wir Betriebe wählen, die diese Werte teilen. So wird jeder Bissen, jedes Einkaufserlebnis zu einem Statement für eine genussvolle und nachhaltige Zukunft.

QUELLE : <https://der-prinz.de/nachhaltige-verpackung-weniger-lebensmittelabfall-in-gastronomie-und-handel>

Deutschlands Wirtschaftskraft: Ein starkes Fundament für genussvolles und nachhaltiges Leben

Deutschland zeichnet sich durch seine wirtschaftliche Stärke und Innovationskraft aus. Diese Dynamik bildet ein stabiles Fundament für eine Gesellschaft, die Wert auf Nachhaltigkeit und Lebensqualität legt. Regionale Besonderheiten und der Mittelstand spielen dabei eine zentrale Rolle.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 22. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die sich immer schneller dreht und in der die Sehnsucht nach einem bewussten, nachhaltigen Leben wächst, blicken wir oft auf das Offensichtliche: die Produkte auf unserem Teller, die Herkunft unserer Lebensmittel, die achtsame Zubereitung. Doch hinter all dem verbirgt sich ein komplexes Geflecht aus Innovation, Struktur und regionaler Leidenschaft, das unser

tägliches Leben – und damit auch unseren Genuss – erst ermöglicht. Deutschland, oft für seine Ingenieurskunst und Präzision bewundert, bietet weit mehr als nur wirtschaftliche Zahlen; es ist ein fruchtbarer Boden, auf dem die Saat für eine gesunde, zukunftsorientierte Gesellschaft aufgeht. Eine Gesellschaft, in der Nachhaltigkeit und Genuss untrennbar miteinander verbunden sind.

Wie Technologie und Zusammenarbeit die Lebensqualität steigern

Die deutsche Wirtschaft ist ein faszinierendes Beispiel dafür, wie Vernetzung und Innovationsgeist eine robuste Grundlage für den Fortschritt bilden. Überall im Land finden sich starke technologische Cluster, die das Herzstück dieser Entwicklung darstellen. Es ist die enge Zusammenarbeit zwischen Unternehmen, Universitäten und führenden Forschungszentren, die hier den Puls des Fortschritts schlagen lässt. Dieser synergetische Ansatz fördert nicht nur bahnbrechende Entdeckungen, sondern sichert auch, dass Innovationen nicht im Elfenbeinturm bleiben, sondern den Weg in unseren Alltag finden. Man denke nur an neue Materialien für nachhaltigere Verpackungen, effizientere Anbaumethoden durch Digitalisierung oder die Entwicklung von Gesundheitstechnologien, die unser Wohlbefinden direkt beeinflussen. Hier entsteht das unsichtbare Gerüst, das unser Streben nach einem bewussten und genussvollen Leben stützt.

Regionale Vielfalt: Wo Innovation Wurzeln schlägt

Deutschlands wirtschaftliche Stärke offenbart sich in einer spannenden regionalen Vielfalt, die den Charakter und die Innovationskraft des Landes prägt:

Der dynamische Norden und Osten: Von digitalen Impulsen zu erneuerbaren Energien

Der Norden und Osten Deutschlands, von den Metropolen Berlin und Hamburg bis zu den ehemaligen ostdeutschen Bundesländern, steht für einen besonders dynamischen Wandel. Diese Regionen zeichnen sich durch fortschrittliche Dienstleistungen, digitale Technologien, eine exzellente Logistikinfrastruktur und – besonders hervorzuheben – eine führende Rolle im Bereich der erneuerbaren Energien aus. Unterstützt durch öffentliche und europäische Investitionen, ziehen sie Start-ups, For-

schungszentren und internationale Projekte an. Hier spürt man den Wind des Wandels, der grüne Technologien und digitale Lösungen vorantreibt – beides essenziell für eine nachhaltige Ernährung und Lebensweise, sei es durch die Optimierung von Lieferketten für regionale Produkte oder die Entwicklung energieeffizienter Systeme für die Lebensmittelproduktion.

Nordrhein-Westfalen: Vom industriellen Erbe zur Innovationsschmiede

Ein herausragendes Beispiel für tiefgreifenden Wandel ist Nordrhein-Westfalen (NRW). Mit rund 18 Millionen Einwohnern und einem regionalen Bruttoinlandsprodukt von 872 Milliarden Euro – das sind beachtliche 21 % des gesamten deutschen BIP – ist NRW Deutschlands größte Wirtschaftsregion und ein wichtiges europäisches Zentrum. Hier verbindet sich eine reiche industrielle Geschichte mit einem beeindruckenden Übergang zu modernen Sektoren. Die Transformation ist besonders deutlich im Ruhrgebiet zu sehen, einer Metropolregion mit über 5 Millionen Einwohnern. Einst das Herz der Schwerindustrie, generiert das Ruhrgebiet heute über 75 % seiner Wertschöpfung im Dienstleistungssektor und übertrifft damit sogar den regionalen Durchschnitt. Diese Entwicklung schafft neue Räume und Möglichkeiten für zukunftsorientierte Bereiche, die unsere Lebensqualität direkt berühren:

- **Gesundheitswesen und Biowissenschaften:** Innovationen, die direkt unserer Gesundheit zugutekommen.
- **Soziale Dienstleistungen und Bildung:** Fundamente für eine aufgeklärte und fürsorgliche Gesellschaft.
- **Digitale und Kommunikationsdienstleistungen:** Brücken für Wissenstransfer und Vernetzung.
- **Stadtentwicklung und Bauwesen:** Gestaltung lebenswerter urbaner Räume, die auch grüne Konzepte integrieren können.
- **Mobilität und Logistik:** Effiziente Wege, um frische Lebensmittel und nachhaltige Produkte zu uns zu bringen.

Ehemalige Industriegelände wurden hier in lebendige Innovationsparks und Technologie-Campusse verwandelt, die internationalen Unternehmen Dichte, Flexibilität und wettbewerbsfähige Kosten bieten. Diese Orte sind Brutstätten für Ideen, die letztlich auch unsere Möglichkeiten für einen gesünderen und bewussteren Lebensstil erweitern.

Der Mittelstand: Das Herzstück unserer Wirtschafts- und Genusskultur

Im Zentrum dieser dynamischen Entwicklung liegt der Mittelstand – das wahre Rückgrat der deutschen Wirtschaft. Über 99 % aller deutschen Unternehmen sind kleine und mittlere Unternehmen (KMU), wie das Statistische Bundesamt bestätigt. Diese Firmen sind tief in Export- und Innovationsökosysteme integriert und zeichnen sich durch eine besondere Unternehmenskultur aus: Sie denken oft in Generationen, nicht nur in Quartalszahlen. Diese langfristige Perspektive ermöglicht es ihnen, kontinuierlich in Forschung und Entwicklung zu investieren und somit Deutschlands globale Wettbewerbsfähigkeit zu sichern. Für uns als Konsumenten bedeutet das: Der Mittelstand steht oft für Qualität, Verlässlichkeit und Innovation. Viele von ihnen sind es, die re-

gionale Lebensmittel produzieren, nachhaltige Technologien entwickeln oder Dienstleistungen anbieten, die unser tägliches Leben bereichern und unseren Genuss auf eine nachhaltige Basis stellen. Sie sind die stillen Helden, die hinter vielen Produkten und Services stecken, die wir schätzen und die ein genussvolles, gesundes Leben erst möglich machen.

Ein starkes Fundament für eine bewusste Zukunft

Während der Süden Deutschlands, insbesondere Bayern und Baden-Württemberg, weiterhin die Hochburg des Maschinenbaus, der High-End-Automobilindustrie und von Industrie 4.0 ist, zeigt sich im gesamten Land ein gemeinsamer Nenner: eine Wirtschaft, die auf Innovation, Zusammenarbeit und regionaler Stärke basiert. Dieses robuste ökonomische Gefüge schafft nicht nur Wohlstand, sondern auch die Freiräume und Ressourcen, die es uns ermöglichen, über den Tellerrand zu blicken. Es ist das Fundament, auf dem wir die Vision eines nachhaltigen und genussvollen Lebens realisieren können – von der Förderung regionaler Erzeuger über die Entwicklung gesunder Ernährungskonzepte bis hin zur Gestaltung lebenswerter Gemeinschaften, in denen sich bewusste Ernährung und Lebensfreude harmonisch verbinden.

QUELLE : <https://altios.com/publication/germany-market-entry-eu-exports>

Nutri-Score: Dein Kompass für bewusste Ernährung – Zwischen Wunsch und Wirklichkeit einer europaweiten Kennzeichnung

Der Nutri-Score bietet Verbrauchern eine schnelle Orientierungshilfe bei der Produktauswahl. Seine verpflichtende Einführung in Deutschland wird kontrovers diskutiert. Wir beleuchten die Hintergründe und den Nutzen dieses Systems für eine bewusste Ernährung.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 22. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Welt voller kulinarischer Verlockungen und einer schier unendlichen Auswahl im Supermarktregal suchen immer mehr Menschen nach Wegen, sich nachhaltig und gesund zu ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten. Doch wie findet man im Dschungel der Inhaltsstoffe und Nährwerttabellen verlässlich die Produkte, die wirklich

zu einem bewussten Lebensstil passen? Der Nutri-Score, ein farbliches Ampelsystem, verspricht hier eine einfache und wissenschaftlich fundierte Orientierung, doch sein Weg zu einer europaweit verpflichtenden Kennzeichnung ist steinig – und rückt die Forderung nach einer nationalen Lösung wieder stärker in den Fokus.

Was ist der Nutri-Score und wie hilft er mir beim Einkaufen?

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem Regal voller verpackter Lebensmittel. Viele Produkte locken mit ansprechenden Bildern, doch die eigentlichen Nährwertinformationen sind oft kleingedruckt und erfordern einiges an Fachwissen und Zeit, um sie zu verstehen und zu vergleichen. Genau hier setzt der Nutri-Score an: Er ist eine leicht verständliche Nährwertkennzeichnung, die Ihnen auf einen Blick auf der Vorderseite der Verpackung zeigt, wie ausgewogen oder unausgewogen ein Lebensmittel ist.

Das System funktioniert wie eine Ampel, mit fünf Buchstaben und den entsprechenden Farben: Ein **grünes A** steht für eine günstige Nährwertzusammensetzung, während ein **rotes E** auf eine eher ungünstige hinweist. Die Buchstaben B, C und D spannen den Bereich dazwischen auf, von hellgrün über gelb zu orange. Dieser Farbcode wird auf Basis einer wissenschaftlichen Formel berechnet, die positive Bestandteile (wie Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse, Nüsse) und negative Bestandteile (wie Zucker, gesättigte Fettsäuren, Salz und einen hohen Energiegehalt) miteinander verrechnet. Ursprünglich von französischen Wissenschaftlern für die Gesundheitsbehörde entwickelt, wird er heute von einem internationalen Gremium kontinuierlich weiterentwickelt, um den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht zu werden. Gerade bei verarbeiteten Produkten, wo die eigentliche Zusammensetzung oft weniger offensichtlich ist, bietet der Nutri-Score eine enorme Erleichterung und Transparenz.

Warum genießt der Nutri-Score so breite Akzeptanz bei Fachleuten?

Die Unterstützung für den Nutri-Score ist in Fachkreisen bemerkenswert breit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen eindrucksvoll, dass dieses Kennzeichnungssystem die verständlichste Form der Nährwertkennzeichnung darstellt. Für uns als Konsumenten bedeutet das, dass wir in der Lage sind, auf einfache Weise fun-

dierte Entscheidungen zu treffen und tatsächlich zu gesünderen Produkten zu greifen. Diese Erkenntnisse sind kein Zufall, sondern das Ergebnis fundierter Forschung, die die Wirksamkeit des Nutri-Scores immer wieder unterstreicht.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich eine Vielzahl maßgeblicher Akteure seit Jahren vehement für die verpflichtende Einführung des Nutri-Scores einsetzt. Dazu gehören:

- **Verbraucherverbände:** Sie sehen im Nutri-Score ein mächtiges Werkzeug zur Stärkung der Verbraucherrechte und für mehr Transparenz im Lebensmittelmarkt.
- **Medizinische Fachgesellschaften und Ärzt:innen:** Aus gesundheitlicher Sicht ist eine einfache Orientierung bei der Ernährung essenziell, um präventiv gegen ernährungsbedingte Krankheiten vorzugehen und die Volksgesundheit zu verbessern.
- **Der Bürgerrat für Ernährung:** Auch dieses breit aufgestellte Gremium, das sich aus zufällig ausgewählten Bürgerinnen und Bürgern zusammensetzt, hat sich Anfang des Jahres klar für eine verpflichtende Kennzeichnung ausgesprochen. Dies zeigt, dass der Wunsch nach mehr Orientierung auch tief in der Gesellschaft verwurzelt ist. Diese breite Allianz aus Wissenschaft, Medizin und Zivilgesellschaft unterstreicht, dass der Nutri-Score nicht nur ein „nice-to-have“ ist, sondern als ein entscheidender Baustein für eine gesündere und bewusstere Ernährung angesehen wird.

Der Nutri-Score in Europa: Zwischen freiwilliger Nutzung und politischem Ringen

Trotz der klaren wissenschaftlichen Belege und der breiten Unterstützung durch Expert:innen und Verbraucher:innen gestaltet sich der Weg zu einer europaweit verpflichtenden Einführung des Nutri-Scores als komplex und politisch herausfordernd. Aktuell wird das Ampelsystem in mehreren europäischen Ländern wie

Frankreich und Belgien bereits von Lebensmittelherstellern freiwillig verwendet. Auch in Deutschland haben sich einige Unternehmen entschieden, den Nutri-Score auf ihren Produkten anzubringen – ein Schritt in die richtige Richtung, aber noch weit entfernt von einer umfassenden Transparenz für alle Konsumenten.

Die Bedeutung des Nutri-Scores wird auch auf politischer Ebene immer deutlicher wahrgenommen. Ein gutes Beispiel hierfür ist Österreich, wo die neue Regierung den Nutri-Score sogar in ihren Koalitionsvertrag aufgenommen hat. Dies deutet auf eine Anerkennung des Systems als wichtiges Instrument der Gesundheitspolitik hin. Allerdings erschweren unterschiedliche nationale Interessen und Lobbying-Aktivitäten eine schnelle Einigung auf europäischer Ebene für eine verpflichtende, EU-weite Kennzeichnung. Diese Unsicherheit führt dazu, dass Initiativen wie foodwatch die Bundesregierung aktiv dazu auffordern, die verpflichtende Ampel-Kennzeichnung des Nutri-Scores in Deutschland voranzutreiben, um nicht auf eine europaweite Lösung warten zu müssen.

Wie der Nutri-Score unser tägliches Leben bereichern kann

Für uns als Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist, bietet der Nutri-Score einen unschätzbaren Wert. Er ist mehr als nur ein Aufkleber auf der Verpackung; er ist ein stiller Berater, der uns hilft, informierte Entscheidungen zu treffen, ohne uns in komplexen Nährwerttabellen verlieren zu müssen. Stell Dir vor, Du kannst beim täglichen Einkauf spielend leicht die gesündere Müsli-Alternative oder den weniger zuckerhaltigen Joghurt erkennen – und das innerhalb weniger Sekunden. Das spart Zeit und mentale Energie und macht den Einkauf zu einem entspannteren Erlebnis.

Doch der Nutri-Score leistet noch mehr: Er fördert ein **tieferes Bewusstsein für die Zusammensetzung unse-**

rer Lebensmittel. Indem er Produkte transparent bewertet, ermutigt er uns, bewusster über das nachzudenken, was wir essen, und hinterfragt Gewohnheiten. Dies kann uns auf unserem Weg zu einem genussvollen und gleichzeitig gesunden Lebensstil entscheidend unterstützen. Denn Genuss wirkt! – besonders, wenn er auf einer informierten Entscheidung basiert und zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Eine verpflichtende Einführung würde diese Vorteile nicht nur einigen Produkten vorbehalten, sondern flächendeckend für mehr Klarheit sorgen und uns alle in die Lage versetzen, jeden Tag kleine, aber wirkungsvolle Schritte für unsere Gesundheit zu tun.

Mehr Transparenz für unsere Teller: Ein Ausblick

Der Nutri-Score ist ein Leuchtturm im oft undurchsichtigen Meer der Lebensmittelinformationen. Er ist ein wissenschaftlich fundiertes, verständliches und von vielen Seiten unterstütztes Werkzeug, das uns Konsumenten in die Lage versetzt, bewusstere und gesündere Entscheidungen zu treffen. Während die politische Landschaft in Europa noch um eine einheitliche, verpflichtende Einführung ringt, zeigt die Forderung nach einer nationalen Lösung in Deutschland die Dringlichkeit und den Wunsch nach mehr Verbraucherrechten und Transparenz.

Als preisgekrönter Ernährungsjournalist von „Genuss wirkt!“ bin ich überzeugt: Eine flächendeckende und verpflichtende Kennzeichnung mit dem Nutri-Score wäre ein wichtiger Schritt, um nachhaltige und gesunde Ernährung für jeden Einzelnen einfacher und zugänglicher zu machen. Es geht nicht um Verbote, sondern um **Empowerment** – darum, dass wir mit Leichtigkeit jene Lebensmittel wählen können, die unserem Körper und unserer Seele guttun. Bleiben wir dran an diesem wichtigen Thema, denn gemeinsam können wir eine Zukunft gestalten, in der bewusster Genuss zur Norm wird.

QUELLE : <https://www.foodwatch.org/de/aus-fuer-europaweiten-nutri-score-foodwatch-fordert-verpflichtende-ampel-kennzeichnung-in-deutschland>

Die mediterrane Lebensweise: Ein genussvoller Weg zu Herzgesundheit und Wohlbefinden

Die mediterrane Ernährung wird seit Jahrzehnten wissenschaftlich als effektive Präventionsmaßnahme bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen anerkannt. Sie bietet einen praktischen Ansatz zur Umstellung im Alltag und trägt zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Dieser Artikel beleuchtet ihre ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Welt, die oft nach schnellen Lösungen sucht, um die komplexen Herausforderungen unserer Gesundheit zu meistern, erstrahlt eine Ernährungsform mit zeitloser Eleganz und tiefgreifender Wirkung: die mediterrane Lebensweise. Sie ist weit mehr als nur eine Diät; sie ist ein genussvolles Bekenntnis zu frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln und einem achtsamen Lebensstil, der seit

Jahrzehnten wissenschaftlich untermauert wird. Das Geheimnis liegt in ihrer Einfachheit, ihrer Vielseitigkeit und der bewährten Fähigkeit, unser Herz zu schützen und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Warum die Mittelmeerküche mehr als nur ein Trend ist

Die mediterrane Kost ist kein kurzlebiger Hype, sondern eine Ernährungsform, deren Erfolg auf jahrzehntelanger Erfahrung und fundierter wissenschaftlicher Forschung beruht. Sie gilt als eine der wirksamsten Strategien zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihre Stärke liegt in einem ganzheitlichen Ansatz, der nicht einzelne Nährstoffe isoliert betrachtet, sondern das Zusammenspiel hochwertiger, natürlicher Lebensmittel in den Vordergrund stellt.

Eine beeindruckende Bestätigung dafür lieferte eine im Jahr 2013 vorgestellte Studie. Die Forscher untersuchten den Einfluss einer mediterranen Kost, die zusätzlich mit extra nativem Olivenöl oder Nüssen angereichert wurde. Die Ergebnisse waren eindeutig: Bei Personen mit einem hohen kardiovaskulären Risiko konnte eine signifikante Senkung der Inzidenz kardiovaskulärer Ereignisse – wie beispielsweise Herzinfarkte – festgestellt werden. Dies unterstreicht die präventive Kraft dieser traditionellen Ernährungsweise und zeigt auf, dass bestimmte Komponenten, die integraler Bestandteil der mediterranen Küche sind, eine besonders schützende Wirkung entfalten können.

Es ist diese umfassende Wirkung, die die Mittelmeerkost so wertvoll macht. Ihre Wirksamkeit konnte ausschließlich für das Ernährungsmuster in seiner Gesamtheit nachgewiesen werden, nicht aber für einzelne Bestandteile der Kost. Dies bedeutet, dass es nicht genügt, nur Olivenöl zu konsumieren oder Nüsse zu essen; vielmehr ist es das Zusammenspiel aller Elemente – frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fisch und gesunde Fette – das den entscheidenden Unterschied macht.

Der mediterrane Lebensstil: Eine Rückbesinnung auf das Wesentliche

Leider ist der sogenannte „moderne Lebensstil“ auch in den Ursprungsländern der mediterranen Ernährung nicht spurlos vorübergegangen. Die Folgen sind bereits

deutlich erkennbar: Eine Zunahme von Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Problemen, die paradoxerweise gerade jene Regionen betreffen, die einst für ihre Gesundheit und Langlebigkeit bekannt waren. Angesichts dieser Entwicklung versuchen Ernährungsexperten weltweit, die „traditionelle mediterrane Lebensweise“ in ihren Ursprungsländern zu bewahren oder wiederzubeleben und in anderen Kulturen zu verbreiten.

Der Grund dafür ist simpel, aber tiefgreifend: Diese Lebensweise vereint die Grundsätze einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in einem praktikablen Gesamtkonzept, das über das bloße Essen hinausgeht. Die mediterrane Lebensweise, wie sie sich besonders in den 1960er Jahren zeigte, zeichnete sich durch eine Reihe typischer Verhaltensweisen aus. Dazu gehören neben der Auswahl der Lebensmittel auch soziale Aspekte, die Freude am gemeinsamen Essen, Bewegung und Entspannung.

Es ist diese holistische Betrachtung von Ernährung, Bewegung und Gemeinschaft, die den mediterranen Lebensstil so einzigartig macht und ihn zu einem nachhaltigen Modell für Gesundheit und Genuss erhebt. Er zeigt uns, dass gesundes Leben kein Verzicht bedeuten muss, sondern eine Bereicherung sein kann, die alle Sinne anspricht und das Wohlbefinden ganzheitlich fördert.

Wie die Mittelmeerkost unseren Körper schützt und das Leben verlängert

Die positiven Auswirkungen der traditionellen mediterranen Kost auf unsere Gesundheit sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien eindrucksvoll bestätigt worden. Es hat sich gezeigt, dass diese Ernährungsform mit einer niedrigen Rate chronischer Erkrankungen und einer bemerkenswert hohen Lebenserwartung verbunden ist. Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines über Generationen bewährten Ernährungsmusters, das den Körper von innen heraus stärkt.

Ein besonders eindringliches Beispiel für die Schutzwirkung liefert die Forschung im Bereich der Herzgesundheit. Studien haben belegt, dass Personen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten und sich konsequent mediterran ernährten, nicht nur bedeutend seltener an einem erneuten Herzinfarkt starben, sondern auch ihre Gesamtsterblichkeit abnahm. Dies unterstreicht die immense Bedeutung der mediterranen Kost als sekundäre Präventionsmaßnahme, die selbst nach einem schwerwiegenden Ereignis die Prognose erheblich verbessern kann.

Die Erkenntnisse gehen noch weiter: Je genauer eine Ernährungsform der traditionellen Mittelmeerkost ähnelte, desto niedriger waren die Sterblichkeitsraten. Dies belegt einmal mehr, dass es das Gesamtpaket ist – die Vielfalt der Lebensmittel, die Art der Zubereitung und die Lebensgewohnheiten –, das den entscheidenden gesundheitlichen Nutzen bringt. Die mediterrane Ernährung bietet somit einen umfassenden Schutz vor einer Vielzahl von Krankheiten und trägt maßgeblich zu einem längeren und gesünderen Leben bei.

Praktische Wege zu mehr mediterranem Genuss im Alltag

Die gute Nachricht ist, dass die Umsetzung der mediterranen Ernährungsweise im Alltag oft leichter ist, als man denkt. Sich an solchen Ernährungsmustern zu orientieren, erleichtert die notwendige Umstellung und macht sie zu einem freudigen Experiment statt zu einer lästigen Pflicht. Es geht nicht darum, von heute auf morgen alles zu ändern, sondern Schritt für Schritt bewusste Ent-

scheidungen zu treffen und die Prinzipien der mediterranen Küche in den eigenen Speiseplan zu integrieren.

Eine weitgehend vollständige Einhaltung der mediterranen Kost ist sinnvoll zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der entsprechenden Risikofaktoren. Dies bedeutet nicht, dass jede Mahlzeit exakt den Vorgaben entsprechen muss, aber die allgemeine Ausrichtung sollte klar sein: Viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, natives Olivenöl als Hauptfettquelle und moderater Konsum von Fisch, Geflügel sowie Milchprodukten. Rotes Fleisch und Süßigkeiten sind eher die Ausnahme als die Regel. Beginnen Sie mit kleinen Änderungen, experimentieren Sie mit neuen Rezepten und lassen Sie sich von den Aromen des Mittelmeers inspirieren.

Fazit: Ein genussvoller Weg zu mehr Wohlbefinden

Die mediterrane Lebensweise ist ein Geschenk, das weit über den Tellerrand hinausgeht. Sie bietet uns nicht nur die Möglichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv vorzubeugen und unsere Lebenserwartung zu steigern, sondern lädt uns auch ein, das Leben mit mehr Genuss und Achtsamkeit zu erfahren. Sie ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie eine tiefe Verbindung zur Natur, zu frischen Lebensmitteln und zu sozialen Beziehungen die Basis für ein erfülltes und gesundes Leben bilden kann. Lassen Sie uns diesen Schatz bewahren und in unseren eigenen Alltag integrieren – für ein vitales Herz und eine genussvolle Seele.

QUELLE : <https://www.assmann-stiftung.de/mittelmeerkost>

Süße Revolution: Wie Europas Patisserie den Genuss neu definiert – gesund, nachhaltig und unwiderstehlich

Der europäische Backwarenmarkt erlebt einen bemerkenswerten Wandel. Immer mehr Verbraucher suchen nach pflanzlichen, glutenfreien und zuckerreduzierten Optionen. Dieser Artikel beleuchtet die aktuellen Entwicklungen und Innovationen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 21. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in Ihrem Lieblingscafé, die Sonne wärmt Ihr Gesicht, und vor Ihnen liegt ein köstliches Gebäckstück. Nur, dass dieses Stück nicht nur himmlisch schmeckt, sondern auch perfekt zu Ihren Wünschen nach einer pflanzenbasierten Ernährung oder einer glutenfreien Lebensweise passt. Was noch vor we-

nigen Jahren wie ein Wunschtraum klang, ist heute Realität – und wird immer mehr zum Standard. Die europäische Patisserie befindet sich in einem aufregenden Wandel, der Genuss und Achtsamkeit meisterhaft miteinander verbindet und neue, köstliche Möglichkeiten für alle schafft.

Wie die europäische Patisserie den Wandel umarmt: Eine Revolution auf dem Teller

Die europäische Backkultur ist tief verwurzelt in Tradition und Genuss. Von den duftenden Croissants in Paris über die reichhaltigen Sachertorten Wiens bis hin zu den fruchtigen dänischen Gebäckstücken – Patisserie ist ein fester Bestandteil unseres kulturellen Erbes, unserer täglichen Rituale und der geliebten Café-Kultur. Doch die Zeiten ändern sich, und mit ihnen unsere Bedürfnisse und unser Bewusstsein. Immer mehr Menschen legen Wert auf eine Ernährung, die nicht nur schmeckt, sondern auch den eigenen Werten entspricht: sei es durch eine Reduzierung tierischer Produkte, den Verzicht auf Gluten oder den Wunsch nach weniger Zucker.

Dieser Wandel ist keine Randerscheinung, sondern eine tiefgreifende Bewegung, die der europäische Backwarenmarkt aktiv aufgreift. Die Branche sieht darin nicht nur eine Notwendigkeit, sondern eine enorme Chance. Das Zauberwort heißt „dietary inclusivity“ – also die Fähigkeit, Produkte anzubieten, die den unterschiedlichsten Ernährungsbedürfnissen gerecht werden, ohne dabei das Versprechen von Genuss und Verwöhnung zu opfern. Es geht darum, die Freude am Gebäck für jeden zugänglich zu machen.

Mehr als nur ein Trend: Warum pflanzliche und „frei von“-Backwaren boomen

Der Aufstieg pflanzlicher Lebensmittel ist unbestreitbar, und die Bäckerei erweist sich als ein Segment mit besonders hohem Potenzial. Wer hätte gedacht, dass ein veganes Croissant, das mit Kokosöl oder kultivierter Pflanzenbutter zubereitet wird, genauso blättrig, buttrig und verführerisch sein kann wie sein traditionelles Pendant? Oder dass ein glutenfreies dänisches Gebäck, das Reis- und Tapiokastärkemischungen nutzt, in Textur und Geschmack überzeugt?

Diese Innovationen sind direkte Antworten auf die wachsende Zahl von Flexitariern, Vegetariern und Veganern, aber auch auf Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten. Länder wie Deutschland und Schweden sind Vorreiter bei der Akzeptanz flexitarischer und veganer Ernährungsweisen, was sich direkt auf das Angebot in den Geschäften auswirkt. Die Nachfrage nach Alternativen ist also kein flüchtiger Hype, sondern ein Ausdruck eines bewussteren Lebensstils, der auf Gesundheit, Tierwohl und Umweltschutz abzielt. Für uns Verbraucher bedeutet das: eine größere Auswahl, die uns ermöglicht, ohne Kompromisse zu genießen.

Von Supermärkten bis zur Artisan-Bäckerei: Wo Sie die neue Genusswelt finden

Die Verfügbarkeit dieser neuen Generation von Backwaren ist beeindruckend und wächst stetig. Lange waren spezielle Ernährungsbedürfnisse oft mit dem Verzicht auf spontanen Genuss verbunden, da passende Produkte schwer zu finden waren. Heute jedoch ist der Wandel auch im Alltag spürbar. Einzelhändler wie Edeka und Coop widmen „frei von“-Backwaren mittlerweile eigene Regalflächen, was ihre Zugänglichkeit erheblich verbessert. Sie müssen nicht mehr in Spezialgeschäften suchen, sondern finden Optionen direkt im Supermarkt um die Ecke.

Parallel dazu setzen sich auch handwerkliche Patisserien und Cafés an die Spitze dieser Bewegung. In pulsierenden Metropolen wie Amsterdam und Barcelona bieten zahlreiche Patisserien inzwischen engagierte vegane Menüs an, die von aufwendigen Torten bis zu raffinierten Törtchen reichen. Dies zeigt, dass die Entwicklung nicht nur von großen Herstellern getragen wird, sondern auch in der feinen Backkunst angekommen ist und hier neue Maßstäbe für Kreativität und Geschmack setzt. Diese Entwicklung ist eine Einladung, die Vielfalt der Patisserie neu zu entdecken.

Die Macher im Hintergrund: Innovation für nachhaltigen und sicheren Genuss

Hinter den Kulissen arbeiten die Schlüsselakteure des europäischen Backwarenmarktes intensiv daran, diese Transformation zu ermöglichen und zu perfektionieren. Sie investieren massiv in fortschrittliche Technologien, wie beispielsweise ausgeklügelte Gefrier- und Vorbackverfahren. Diese ermöglichen es, eine gleichbleibend hohe Qualität zu gewährleisten und gleichzeitig Bäckereien und Gastronomiebetrieben eine flexible Zubereitung vor Ort zu bieten. Das Ergebnis ist ein frischer, hochwertiger Genuss, wann und wo immer er gewünscht wird.

Gleichzeitig erweitern die Unternehmen ihre Produktportfolios kontinuierlich. Es geht nicht mehr nur darum, einfach ein Produkt anzubieten, sondern eine breite Palette, die den unterschiedlichen Verbraucherwünschen entgegenkommt. Dies schließt nicht nur die bereits erwähnten pflanzlichen und glutenfreien Varianten ein, sondern auch verstärkt zuckerreduzierte Produkte, die dem Trend zu einer bewussteren und gesünderen Ernährung folgen. Die Branche erkennt an, dass unser Wunsch nach Genuss nicht im Widerspruch zu einem gesunden Lebensstil stehen muss.

Darüber hinaus spielt das Thema Nachhaltigkeit eine immer größere Rolle. Viele Unternehmen nehmen ihre Verantwortung ernst und setzen auf nachhaltige Verpackungslösungen sowie energieeffiziente Produktionsprozesse. Dies dient nicht nur der Einhaltung strenger EU-Umweltvorschriften, sondern auch dem Wunsch vieler Verbraucher, Produkte zu kaufen, die im Einklang mit ökologischen Prinzipien stehen. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der von der Zutat bis zur Verpackung reicht.

- **Pflanzliche Alternativen** wie Croissants aus Kokosöl oder kultivierter Pflanzenbutter, die in nichts dem Original nachstehen.
- **Glutenfreie Köstlichkeiten**, oft basierend auf sorgfältig ausgewählten Reis- und Tapiokastärkeblendungen, die für eine perfekte Textur sorgen.
- **Zuckerreduzierte Varianten**, die dem Wunsch nach bewusster Ernährung nachkommen, ohne auf Süße zu verzichten.
- **Allergenfreie Optionen** für maximale Verträglichkeit, die jedem den Genuss ermöglichen.

Ein süßer Ausblick: Die Zukunft der europäischen Backwaren

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Der europäische Backwarenmarkt, der 2025 noch mit 20,25 Milliarden US-Dollar bewertet wurde, soll bis 2034 auf voraussichtlich 26,70 Milliarden US-Dollar anwachsen, mit einer stetigen jährlichen Wachstumsrate (CAGR) von 3,12% zwischen 2026 und 2034. Dieses Wachstum ist ein deutliches Zeichen für die erfolgreiche Anpassung der Branche an neue Verbraucherbedürfnisse und die gelungene Integration von Gesundheit und Genuss.

Es ist eine spannende Zeit für alle Liebhaber von Backwaren. Trotz Herausforderungen wie strengen Zuckerreduktionsrichtlinien und komplexen EU-Kennzeichnungsvorschriften ist die Richtung klar: Die europäische Patisserie wird immer vielfältiger, zugänglicher und bewusster. Sie schafft eine Zukunft, in der niemand mehr auf das Vergnügen eines frisch gebackenen Gebäcks verzichten muss, weil es nicht zu seinem Ernährungsplan passt. Wir dürfen uns auf eine Ära freuen, in der Genuss und Wohlbefinden Hand in Hand gehen – süß, schuldfrei und einfach unwiderstehlich.

QUELLE : <https://www.marketdataforecast.com/market-reports/europe-pastries-market>

Genuss wirkt!

Weil gute Ernährung den Unterschied macht.

ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 39/2026
Redaktionsschluss: 27. September 2026
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 39.

REDAKTION

Chefredakteur: Josef von Streunington
Herausgeber: WIRKT-Magazine
E-Mail: redaktion@genuss-wirkt.de

ABONNEMENT

Das ePaper erscheint wöchentlich und ist kostenlos.
Alle Artikel online: <https://genuss-wirkt.de>

HINWEIS

Alle Artikel unter <https://genuss-wirkt.de> in voller Länge verfügbar.

Bildung wirkt!

bildung-wirkt.de

Verantwortung wirkt!

verantwortung-wirkt.de

Genuss wirkt!

genuss-wirkt.de